

VOL 6 - ISSUE 59 JUNE 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120

HUM



مصالحہ

Regd. No. SC-1333

PDFBOOKSFREE.PK

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید اتر اکیب، دلچسپ مضامین، ٹیس اور ٹوکوں کا مجموعہ



www.pdfbooksfree.pk

سے چھائے بہار دل میں جگائے ماں کا پیار

mothercare بے بی سوپ اینڈ شیمپو۔۔۔

دے آپ کے بچے کو ایسی کثیر کہ اس کا ہر لمحہ گزرے معصوم شرارتوں میں جو لے
آئیں آپ کے چہرے پر اطمینان بھری مسکراہٹ۔۔۔ کیونکہ اسے ملے mothercare



mothercare

Your Baby's Best Friend

آپکا اور آپکے بچے کا بہترین دوست



Effective For All
Family Members





Garmi Ka Tarka

Beat the heat this summer with exciting tips & totkas on our **Facebook** page.


مشینا لائبریری
دکان نمبر 57 پیال چوک صدر بازار
ہری پور۔ فون: 0300-9837710



Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL

کچھ خاص ہمارے کانے میں

 [Facebook.com/KausarCookingOils](https://www.facebook.com/KausarCookingOils)

 info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate **Rs. 1** per kg/ltr to Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.



سلک ڈش واش

سلک ڈش واش
برتنوں میں لائے نئی چمک
اور خوشبو

چکنائی بھگائے...
برتن چمکائے



ایک قطرہ لگاؤ...
ڈھیروں برتن چمکاؤ



Marketed in Pakistan by

PEL Built-in Stabilizer

Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz



Change your life



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



CRISPO - FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance

شیشا لائبریری
دکان نمبر 57 پٹیاں چوک مسیوہ
ہری پور۔ فون: 9837710-0200



VICTORINOX

COMPANION FOR LIFE



SWISSCLASSIC

SHOP ONLINE



SCAN ME



KARACHI: Agha's Supermarket Ebco Supermarket imtiaz Super Store Farid's Naheed Supermakret
Hazari Impex House Hold Gift J.B. Saeed Raj Trader **LAHORE:** Enem Store Jalal Sons Departmental Store
Raja Sahib **RAWALPINDI:** Gown House **ISLAMABAD:** Shams Shopping Centre A.M. Grocer

www.shophazari.com.pk

SWISS ARMY KNIVES CUTLERY TIMEPIECES TRAVEL GEAR FASHION FRAGRANCES | WWW.VICTORINOX.COM

www.pdfbooksfree.pk

وہی لذت
آج سے انداز میں



کشمیری®

Since 1962

بناسپتی اور کوکنگ آئلز



یہی ہے جینے کا مزہ

UIL®
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | facebook.com/uilkashmir

www.pdfbooksfree.pk

Pakistan Standards

BROCHE®

BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے۔۔۔

E-mail: cosmetics@swiss-miss.org

Web: cosmeticsworld.com.pk

www.pdfbooksfree.pk

New
Arrival



Ready to Cook



Munch
the
Crunch



Premium Crispy Fillet



JOIN US AT

www.facebook.com/seasonsfoods



apna apna...

www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk



PRODUCED
& PACKED
IN SPAIN

MUNDIAL OLIVE OIL

BIG

SAVING

**RAMADAN
OFFER**



PRODUCT USAGE



• Cooking



• Frying



• Grilling

**Up To 30% Less Consumption
Than Other Edible Oil's**



Net Contents: 4,400 ML (Original: 4,000 ML)

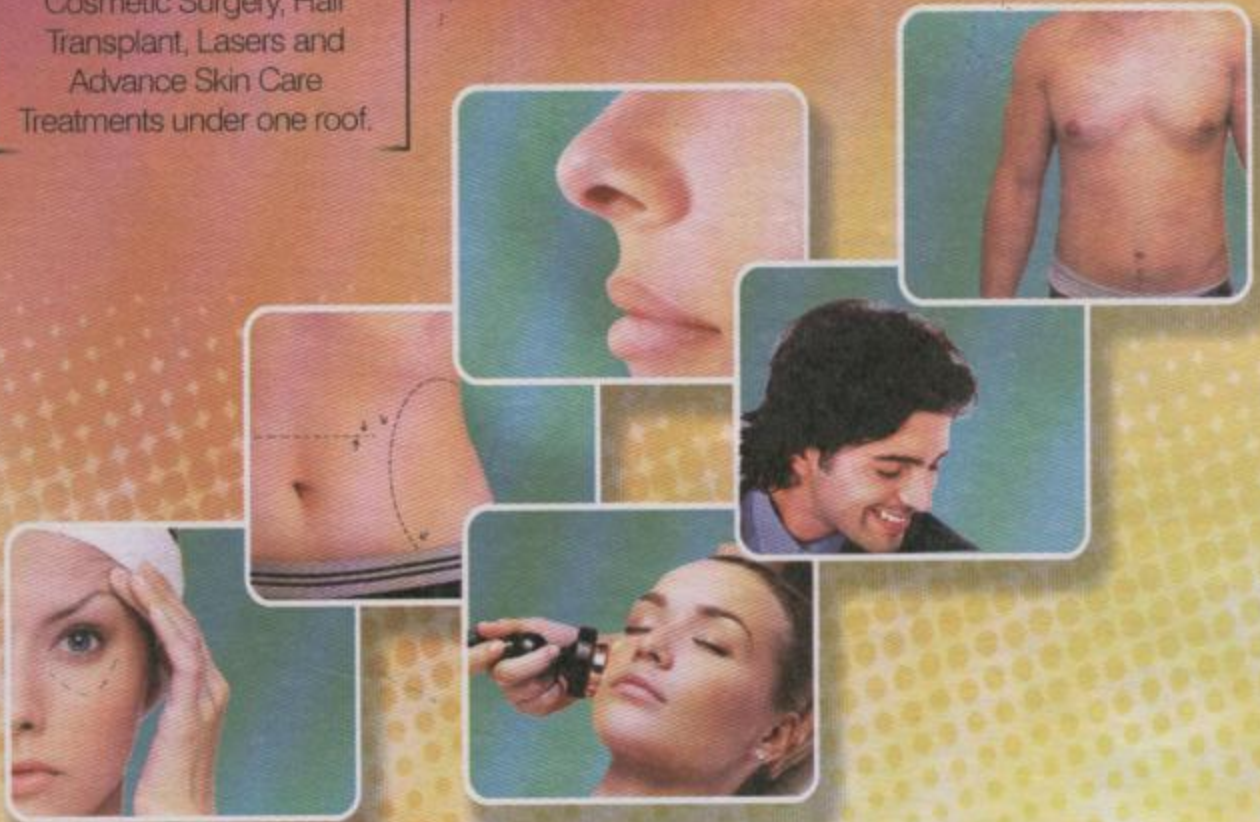
BUNNY'S[®]

*Quality is our
major ingredient!*



Leading Plastic Surgeons of Pakistan

A comprehensive range of
Cosmetic Surgery, Hair
Transplant, Lasers and
Advance Skin Care
Treatments under one roof.



Weight Loss:

- ◆ A perfect solution to weight gain and obesity.
- ◆ Weight Loss without surgery, exercise, hunger, cravings
- ◆ Even good results for people with Diabetes, High B.P, Depression, Arthritis.



ROYAL

COSMETIC SURGERY

ISLAMABAD - LAHORE - MIRPUR

info@royalcosmeticsurgery.com.pk

Follow us:





ROYAL

COSMETIC SURGERY

ISLAMABAD • LAHORE • MIRPUR



Cosmetic Surgery:

- ◆ Face and Neck Lift
- ◆ Nose Reshaping
- ◆ Hair Transplant
- ◆ Liposuction
- ◆ Tummy Tuck
- ◆ Breast Surgery

Laser Hair Removal:

- ◆ Laser Treatment for Hair Removal, Rejuvenation, Pigmentation
- ◆ Advance Whitening Treatments
- ◆ Dermaroller
- ◆ Filler/ Botox / Mesotherapy
- ◆ Chemical Peels
- ◆ Best treatment option for Acne & Acne Scars
- ◆ PRP for scalp hair growth and skin rejuvenation
- ◆ Hydrafacials for Skin Brightening and Rejuvenation

Islamabad

2-B, Kohsar Road, F-7/2,
Islamabad.

Tel: +92-51-2656492-93

Fax: +92-51-2656493

Lahore

14-1/A F.C.C. Block Maratib
Road, Gulberg II, Lahore.

Tel: +92-42-35778090-94

Fax: +92-42-35778099

Mirpur

119-1/A, Sector F-2,
Mirpur AJ&K

Tel: +92-5827-432777.

Fax: +92-5827-432778

www.royalcosmeticsurgery.com.pk

Call Today +92-51-2656492

www.pdfbooksfree.pk

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

اچاری میکرونی

کتنا پاستا پکائیں؟

آپ کو کتنی اچاری میکرونی چاہیے؟ اس کا جواب آپ کے ذہن میں ہونا چاہیے۔
پاکستان کے تمام شہروں میں باکے پارلور کے ذریعہ دستیاب ہے۔

آپ کا سوال consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

BAKE
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں

20 GREAT RECIPES OF THE WORLD
FROM BAKE PARLOR

ORIENTAL PARLOR

HOT N SOUR NOODLES
SEVEN SPICE MACARONI
CHICKEN MANCHURIAN
CHICKEN CHOWMEIN
CHICKEN CHILLI

AMERICAN PARLOR

CAJUN SPAGHETTI
TJAZITA SPAGHETTI

BBQ PARLOR

TIKKA MACARONI
BAR 'B' QUE MACARONI

RUSSIAN PARLOR

SHASHLIK MACARONI

DESI PARLOR

MEAT BALL SPAGHETTI
BALTI MACARONI
BIRYANI MACARONI
ACHARI MACARONI
JALFREZI MACARONI

ITALIAN PARLOR

CHICKEN LASAGNE

SNACK PARLOR

SAMOSA MACARONI
CHAT MACARONI
AFGHANI AASH MACARONI
PASTA KABAB



2 in 1

www.bakeparlor.com

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرنی کریں۔
اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کھنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)



20
Recipes

to delight your
taste buds

شاپنگ لسٹ

- ✓ چکن بھرنڈی کا 300 گرام
- ✓ پیاز کٹی ہوئی 01 پیڑی
- ✓ لہسن پیسٹ 01 کھانے کا چمچ
- ✓ اورک پیسٹ 01 کھانے کا چمچ
- ✓ دہی 1/2 کپ
- ✓ کوئٹہ آئل 08 کھانے کے چمچ
- ✓ ہری مرچ کٹی ہوئی 04 عدد
- ✓ نمک 01 کھانے کا چمچ
- ✓ بیک پارلر میکرونی 01 بیگ

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرنی پیٹن میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور اورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرنی کریں۔

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے اہم تھوڑا آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور مینرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔
چکن اور پاستا کریمی جینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی ابال کر ایک کپ چینی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ اُلی ہوئی چکن فرنی پیٹن میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرنی پیٹن میں کس کریں۔ 5 منٹ پکا کر لیا ہوا پاستا اور پاؤڈر کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ ڈائن پیش کریں۔



51

Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18

Masala City News

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57

Tarka

ترکا

23

Masala Article

آخر ریستوران جانے سے گریز کیوں؟

تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گاہے بگاہے ریستورانوں کے کھانوں کا لطف اٹھائیں گے

63

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

25

Dawat

دعوت

69

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

31

Handi

ہانڈی

75

Lively Weekends

لایو ویلیک اینڈز

37

Live@9

لایو ایٹ نائن

81

Masala Ingredient

چھوٹی سی اجوائن بے شمار فوائد
کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے

43

Masala Mornings

مصالحہ مارنگلز

89

Masala Totkay

ٹوٹکے

Adam's[®]

For Healthy Life!

Since its inception, Adam Milk Foods bring the best, natural and healthy life for their esteemed customers. Adam Milk Foods now introducing the **Adams Premium Milk** & **Adams Skimmed Milk** with natural & healthy concept.

Unlike the control sheds, Our farms have best animals where they graze freely & peacefully for hours and hours. Secretly they are making something not a factory can produce. Something which is a source of natural nutrition. It is very special filled with the stuff that our body needs.

Fresh from the selected farms daily



*It's Only
Natural!*

info@adams.pk



محترم قارئین السلام علیکم!

مئی اور جون کے مہینے نہ صرف وزیر اور وزارت خزانہ کے لئے بلکہ عام عوام کے لئے بھی بڑے سنگین ہوتے ہیں کیوں کہ جون میں اگلے مالی سال کا بجٹ پیش کیا جاتا ہے۔ پاکستان اس وقت اقتصادی اعتبار سے انتہائی مشکلات کا شکار ہے۔ ایسے پس منظر میں آنے والے بجٹ سے کسی بہتری کی امید رکھنا عبث ہے۔ اس بار وزارت خزانہ اعتراف کر رہے ہیں کہ خطے کے دیگر ممالک کی نسبت پاکستان میں مہنگائی کی شرح زیادہ ہے۔ انہوں نے مہنگائی کے ذیل میں سرکاری ملازمین اور پیشروں کی تنخواہوں اور پیشوں میں اضافے کے لئے پہلے معذوری ظاہر کی مگر اس کے رد عمل کے بعد 10 فیصد اضافے کی توقع دلائی۔ تازہ ترین اعلان میں کہا گیا ہے کہ تنخواہوں میں مہنگائی کے تناسب سے اضافہ کریں گے اب دیکھنا ہے کہ کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ایک جانب حکومتی سطح پر چلنے والے یہ مہاجے ہیں تو دوسری جانب بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی ذخیرہ اندوز مافیاء حرکت میں آ گیا ہے مختلف اشیاء کی قلت پیدا کر کے مہنگے داموں فروخت کی جا رہی ہیں۔ بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی منافع خوروں نے کھانے پینے کی مختلف اشیاء مارکیٹ سے غائب کر دی ہیں اشیاء کی مصنوعی قلت پیدا کر کے 15 سے 20 فی صد زائد قیمتیں وصول کی جا رہی ہیں۔ پرچون فروشوں کا کہنا ہے کہ ریٹیل سپلائی نہیں دے رہے جو چیزیں مل رہی ہیں ان کی قیمتیں زیادہ ہیں۔ منافع خوروں نے گھی، تیل، چینی، دالیں اور مصالحہ جات بلیک مارکیٹنگ کے لئے اسٹاک کر لئے ہیں جس کی وجہ سے صارفین بجٹ سے پہلے ہی مالی مشکلات میں گرفتار ہو چکے ہیں۔ ذمہ داران کو اس اہم مسئلہ کی جانب فوری توجہ دینی چاہئے۔

مہنگائی کی بڑھتی ہوئی شرح نے عوام کا جینا دو بھر کر رکھا ہے۔ مالی مشکلات سے پریشان حال عوام کی خود کشیوں اور بچوں کو فروخت کرنے جیسی خبریں میڈیا کا حصہ بنتی رہتی ہیں ایسے میں مزید مہنگائی کا خیال ان کے لئے سوبان روح ہی ثابت ہو سکتا ہے، حکمرانوں کو اس تلخ حقیقت کو نظر میں رکھتے ہوئے عوام کے مستقبل کے لئے فیصلے کرنے چاہئے۔

حکومتی سطح پر ایسی منصوبہ سازی کی ضرورت ہے جن کی بدولت ملک خود کفالت کی جانب گامزن ہو۔ نئی صنعتوں کا قیام ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے۔ حکومت کو چاہئے کہ بڑے اور چھوٹے پیمانے پر عوام کو صنعت کاری کی جانب مائل کرنے کے ساتھ انہیں کاروبار کے لئے مواقع اور سہولیات فراہم کریں۔ پاکستان ایک زرعی ملک ہے جہاں کی مٹی سونا اگھتی ہے، زراعت کے شعبے پر خصوصی توجہ دینے سے بہت سے مسائل حل ہوتے نظر آتے ہیں بس ضرورت ہے توجہ دینے کی۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

سینئر ایڈیٹر۔ سید فیمل احمد، ڈائریکٹر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین، بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11 جنرل اسٹریٹ، بمبائی ٹی آئی چندر گروڈاکرچی۔ پاکستان 74000۔ فون: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن قراءت کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

حورم بیوٹی کیسل کی افتتاحی تقریب

گزشتہ دنوں راولپنڈی کے معروف ترین علاقے سیٹلائٹ ٹاؤن میں حورم بیوٹی کیسل کا افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور و معروف سماجی و سیاسی شخصیات نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پُر تکلف عشاءے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



مومون پک ہوٹل میں ہائی ٹی کا آغاز

گزشتہ دنوں مومون پک ہوٹل کراچی میں ہائی ٹی کا آغاز کیا گیا۔ اس موقع پر منعقدہ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ جنرل منیر مومون پک ہوٹل کراچی مرزا منصور احمد اور معروف ٹی وی اداکار حسن احمد نے رہن کات کر ہائی ٹی کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر مرزا منصور احمد نے تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے کہا کہ مومون پک آنے والے صارفین شام 4 بجے سے 6:30 تک ہائی ٹی سے مستفید ہو سکیں گے جہاں اسپانسی چکن ونگز، بیف سائے، فرائیڈ فنگرفش، شامی کباب، چکن یوٹی، حلیم، سینڈ وچرز، ڈسٹرین موموں پائے اور کافی سمیت کئی مزید اراشیاء دستیاب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کو ہائی ٹی سے اُلفت اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔



روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے قرارداد پیش کی گئی

روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے قرارداد پیش کی گئی جس کے مطابق سمیٹ ورک کی صدر اور پرائیڈ آف پرفارمنس سلطان صدیقی کو ان کی خدمات کے اعتراف میں سب سے بڑے شہری اعزاز ستارہ امتیاز سے نوازے کی درخواست کی گئی ہے۔ قرارداد میں سلطان صدیقی کی خدمات کو اجاگر کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ انہوں نے اپنے ذرا مومن اور پروگراموں کے ذریعے پاکستان بالخصوص پاکستانی خواتین کے مثبت تازہ کو بھارے کے ساتھ بین الاقوامی فورمز پر پاکستان کی نمائندگی جیسا اہم فریضہ انجام دیا ہے۔ تقریب میں معززین شہر اور معروف شخصیات کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع رات کے کھانے سے کی گئی۔



ٹی جی آئی فرائیڈ کے افتتاح

ٹی جی آئی فرائیڈ نے اسلام آباد میں کامیابی کے بعد بوٹ مین کراچی میں اپنی رانچی افتتاح کر لیا۔ شت دنوں اس نوا سے منعقدہ تقریب میں حنف اعظم کنو فیسر مریم حسن نے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ ٹی جی آئی فرائیڈ نے ایک منفرد آسمان و ارض پر سکون امریکی رستوران ہے جہاں آئے والوں کو ہمارے مشہور معروف لوڈ ڈیپائو اسکرین مختلف طرح کے مشروبات اینٹری (entrée) سلاڈ یا سٹاڈسٹراڈ ملی اسٹائل سینڈوچز پیش اور چار گرلڈ اشیاء جیسے کہ انگلس (Angus) برگرز اور ٹیجیز پنکین وغیرہ فراہم کئے جائیں گے۔ تقریب میں معززین شہر اور مخصوص تعداد میں صحافی بھی شریک ہوئے جن کو فرائیڈ کے مخصوص کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔



فرانسیسی قونصل خانے کے زیر اہتمام ورکشاپ

کراچی میں فرانسیسی قونصل خانے سے ایس فرانس ڈی کراچی کے اشتراک سے ان لائن بزنس انیڈیو پیکس کے عنوان سے سہ روزہ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا جس کی رہنمائی فرانسیسی صحافی جیولین لی بوت (Julien Le Bot) نے کی۔ ورکشاپ کے اختتام پر پرنٹلف عشاہیے کا اہتمام کیا گیا جس میں بڑی تعداد میں لمبایاں صحافیوں سیاسی اور سماجی شخصیات نے شرکت کی۔





Every Tuesday at 9:10 p.m.

پیشکش: مشروم پروڈکشنز | تحریر: فائزہ افتخار | ہدایت کار: فہیم برنی
اداکار: سبیل، مہرین سید، شہروز سنواری، واسع چوہدری، احمد علی بٹ

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



مالٹا سلطان سے بچاؤ میں معاون

برطانوی ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک جدید تحقیق کے مطابق مالٹے نہ صرف بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ مالٹے کا جوس یا پھل کے روزانہ استعمال سے سرطان جیسے مہلک مرض سے بچایا جاسکتا ہے۔ اس میں ایٹنی آکسیڈنٹ بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ سرطان کے مریضوں کے لئے کیمو تھراپی کا کام انجام دے سکتا ہے تاہم اس کا روزانہ استعمال کر کے صحت مند زندگی گزارا جاسکتی ہے۔

موٹاپا، بیماریوں کی جڑ

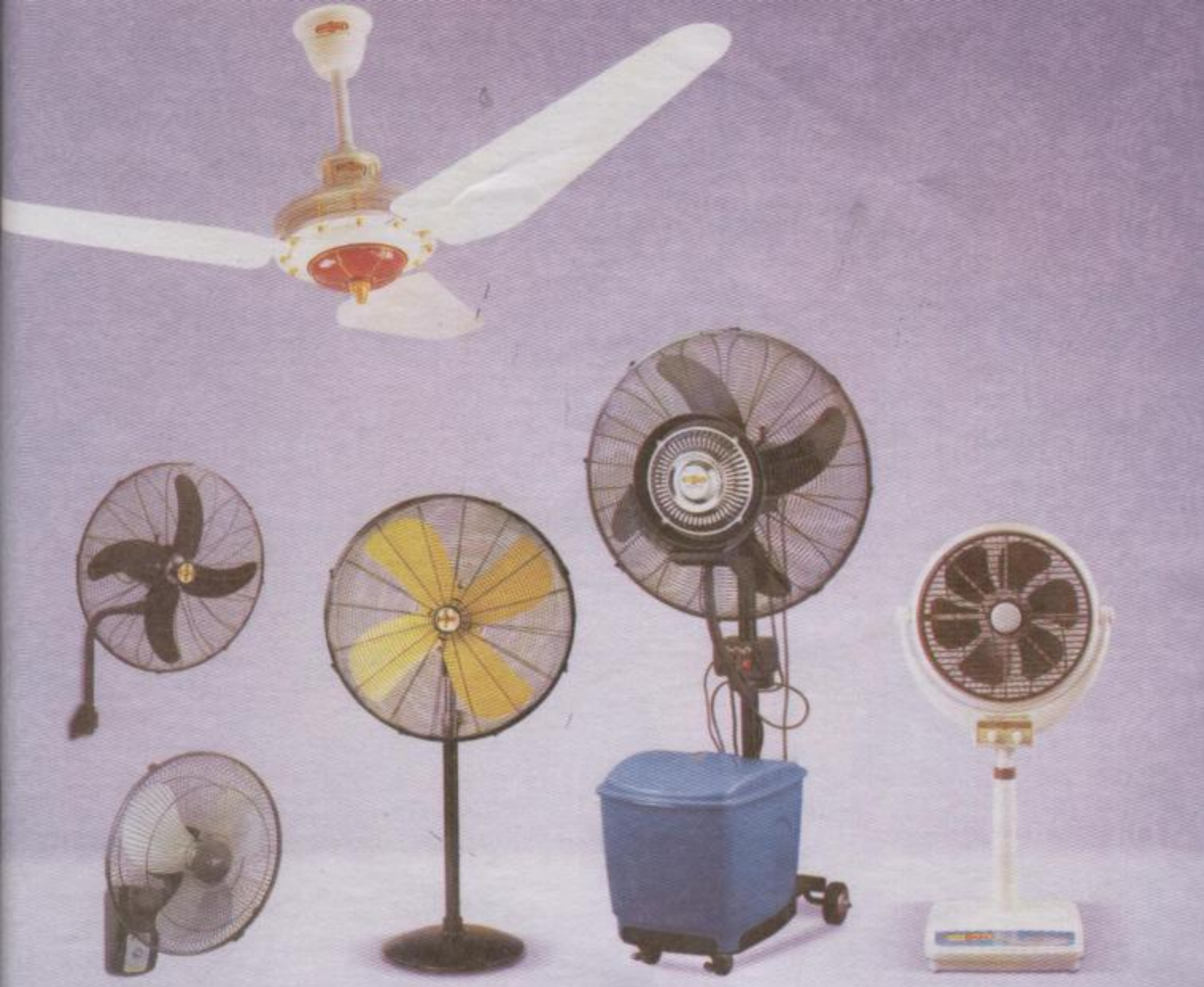
موٹاپے کا دفاع کرنے والے افراد کا عموماً یہ موقف رہا ہے کہ اگر موٹے افراد کو دل کا کوئی مرض لاحق نہیں تو آپ صحت مند ہیں لیکن ایک تازہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ بات درست نہیں ہے۔ کوئی بھی موٹا شخص صحت مند نہیں ہو سکتا، موٹاپے ہر صورت بیماری کی علامت ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپے کی نمایاں بیماریوں میں دل کی بیماریاں نمایاں ہیں اور یہ خیال غلط ہے کہ اگر آپ کو دل کی بیماری نہیں تو آپ کا موٹاپا صحت مند ہے کیونکہ ایسی صورت میں یقیناً آپ کی خون کی نالیوں میں ایسے مادے جمع ہو رہے ہیں جو بعد میں دل کی بیماریوں کا باعث بنیں گے۔ طبی ماہرین کے مطابق موٹے افراد کو چاہئے کہ ہر وقت اپنی خوراک اور ورزش پر توجہ دیں تاکہ مستقبل میں دل کی بیماریوں سے بچا جاسکے۔



بچوں کو ماں کا دودھ ضرور پلائیں

گزرتے وقت کے ساتھ خیالات و نظریات بدلتے رہتے ہیں۔ ایک وقت تھا کہ بچوں کے لئے ماں کے دودھ کو افضل ترین غذا سمجھا جاتا تھا لیکن آج ڈیڑے کا مصنوعی دودھ بچوں کو پلانا فیشن بننا چاہا ہے۔ جدید سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ بچوں کو ماں کا دودھ نہ پلانا ان کی صحت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے کئی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ماں کا دودھ باقاعدگی سے پینے والے بچوں میں 3 سال کی عمر تک بچکنے کے دوران دمہ کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ 37 فیصد کم ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں 30 سال کے دوران پیش کئے گئے 117 سائنسی مقالوں کا جائزہ لیا گیا جن میں تقریباً ڈھائی لاکھ بچوں میں ماں کا دودھ پینے اور دسے کے مرض سے بچاؤ کے درمیان تعلق کا مطالعہ کیا گیا تھا۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے جب 7 سال یا اس سے زائد عمر کے ہو جائیں تب بھی ان میں دسے کا شکار ہونے کا خطرہ دوسرے بچوں کی نسبت 17 فیصد کم ہوتا ہے۔ ■





امروا انجک بلڈر



ایکٹر یکل سٹیلن سٹیلٹ



بکلی کی بچت

سپراشیا فین جدید ترین ٹیکنالوجی اور اعلیٰ ترین الیکٹریکل سیلیکون سٹیل شیٹ سے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کئے جاتے ہیں۔ جس سے ملے آپ کو بجلی کی بچت کے ساتھ ساتھ زبردست ہوا جبکہ آواز بے حد کم۔

SUPER asia®

FANS

اعتبار ہر نسل کا...

آخر ریسٹوران جانے سے گریز کیوں؟

تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گاہے بگاہے ریسٹورانوں کے کھانوں کا لطف اٹھا سکتے ہیں

بہت سے لوگ ریسٹورانوں میں جانے سے محض اس لئے گریز کرتے ہیں کہ ریسٹورانوں کے کھانے ان کے وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں جب کہ اگر آپ تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ساتھ کھانے کا انتخاب کریں تو ریسٹوران کے کھانے بھی آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

ہلکے کھانوں کا انتخاب کرتے وقت تلے ہوئے کھانوں کی جگہ بھاپ یا شور میں پکے ہوئے کھانے کے کم از کم ایک گھنٹے بعد پانی، کم چکنائی والے دودھ، چینی سے پاک مشروبات صاف چائے، جڑی بوٹیوں والی چائے یا بغیر دودھ کے کافی طلب کریں۔

ہلکے کھانا آہستہ آہستہ کھائیں اس وقت کھانا کھانا روک دیں جب آپ کو کھانے کی تھوڑی سی طلب محسوس ہو۔ یاد رہے کہ آپ کے دماغ کو یہ احساس ہونے میں تقریباً 20 منٹ لگتے ہیں کہ آپ کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔ کھانوں کے درمیان تھوڑا تھوڑا کھانے سے بچنے کے لئے پانی پئیں۔ ■

ہلکے چکنائی کی مقدار پر قابو پانے کے لئے اپنے آرڈر میں اضافی سلاڈ کی ڈیرنگ، مانگنڈا اور ساس کی درخواست نہ کریں جب کہ ڈبل روٹی، بن اور کھسن کھانے سے بھی اجتناب کریں۔

ہلکے ریسٹوران میں اناج سے تیار روٹی اور ڈبل روٹی، پاستا، کوس کوس، سالڈ کم چربی والے گوشت، بغیر جلد والی مرغی، ٹوفو، سویا سے تیار کھانے کی چیزیں، مسور، پننے اور لوہیا کی وال اور بغیر بالائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔

MITCHELL'S®

TOMATO KETCHUP



With Mitchell's Tomato Ketchup
کچھ بھی چلے گا!

Only Mitchell's Tomato Ketchup has the original classic taste as it is made from 100% farm fresh juicy tomatoes. Mitchell's Tomato Ketchup tempts you to have anything and everything all the time.

www.pdfbooksfree.pk





کھٹی میٹھی مرغی

Sweet and Sour Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Spring onion (cut small)	1
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Onion (finely cut lengthwise)	1
Tomato (finely cut lengthwise)	1
Egg	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Pineapple pieces	1 cup
Black pepper powder	1/4 tsp
Refined flour	2 tbsp
HP sauce	2 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp
Worcestershire sauce	4 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	6 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Mix egg, flour, 2 tbsp cornflour and pepper in chicken.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden; remove.
- In a separate wok heat oil and fry garlic golden; add remaining ingredients except cornflour and fry thoroughly.
- Add chicken and cook for few minutes; gradually add remaining cornflour and dish out when thick.
- Decorate with lettuce and serve.

2 کھانے کے چمچے	میدہ	1/2 کلو	مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	ایچ پی ساس	ایک عدد	ہری پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچھپ	ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	دوسر ساس	ایک عدد	پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
6 کھانے کے چمچے	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک عدد	ٹماٹر (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک	ایک عدد	انڈہ
3 کھانے کے چمچے +	تیل	4 جوے	لہسن (چوب کئے ہوئے)
تیلنے کے لئے		ایک پیالی	اناس کے ٹکڑے
سجانے کے لئے	سلاڈ پتے	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ

ترکیب:

مرغی پر انڈہ میڈہ 2 کھانے کے چمچے کارن فلوور کالی مرچ لگا نہیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوئیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں علاوہ کارن فلوور باقی اجزاء ڈال کر خوب اچھی طرح سے بھجھیں پھر مرغی کی بوئیاں ڈال کر چند منٹ تک پکا نہیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے باقی کارن فلوور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ مزید مرغی سلاڈ پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Vegetable Masala

سبزی مصالحہ

Ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Apple gourd, potatoes (cubed small)	2 each
Ribbed gourd, carrot (cut small)	1 each
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	1/4 bunch
Green chillies (finely cut)	5
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Yogurt (whipped)	125 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder, cumin powder	1 tsp each
Coriander powder, hot spices powder	1 tsp each
Water	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic/ginger golden.
- Add yogurt, red chillies, turmeric, cumin, hot spices, coriander and salt and mix thoroughly.
- Add all ingredients including vegetables and cook till tender.
- Fry and dish out; sprinkle ginger and fresh coriander on top and serve.

اجزاء:

پھول گوہی کے پھول	ایک پیالی
ٹنڈے آلو	2 عدد
(چھوٹے چوکور کئے ہوئے)	2 عدد
ٹرٹی، گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چھپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسوا ہوا آسن اورک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/4 گلدی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
اورک (باریک کٹا ہوا)	ایک درمیانہ ٹکڑا
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسوا ہوئی ہلدی، پسوا ہوا سفید زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچ
پسوا ہوا دھنیا، پسوا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
پانی	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/4 پیالی
ہرا دھنیا اورک (باریک)	کئی ہوئی
چھڑکے کے لئے	

ترکیب:

کڑا ہئی میں تیل گرم کر کے بسن اورک سنہری کریں اس میں دہی لال مرچ ہلدی زیرہ گرم مصالحہ دھنیا اورک ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ اس میں سبزیوں سمیت باقی تمام اجزاء ڈال کر سبزیاں گھٹنے تک پکانیں پھر بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے اورک اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



White Lentils

Ingredients:

White lentils (soaked)	125 grams
Tomato (boiled)	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

اورک (باریک کٹی ہوئی) ایک درمیانہ کلو
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا) ¼ گڈی
ٹماٹو سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
ٹمک حسب ذائقہ
تیل ½ پیالی

اجزاء:
ماش کی دال (بھنگی ہوئی) 125 گرام
ٹماٹو (آبلا ہوا) ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں) 6 عدد
باریک کٹی ہوئی

ترکیب:

دال کو ایک کٹی اُپالیں اور پانی چھان لیں۔ دہیجی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل کر نکال لیں اسی دہیجی میں دال ہری مرچیں، ٹماٹو زیرہ اور ٹمک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ دال کو دوش میں نکالیں اسے اورک ہرے دھنسنے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Method:

Par-boil lentils and strain.
Heat oil in a pot and fry onions; remove.
In the same pot add lentils, green chillies, tomato, cumin and salt; leave on dum.
Dish out lentils and garnish with ginger, fresh coriander and onion; serve.



Onion Chops

Ingredients:

Mutton chops	1/2 kg
Tomatoes (finely cut)	2
Onion (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (finely cut)	1/4 bunch
Turmeric powder	1/2 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic/ginger golden.
- Add chops, tomatoes, onions, coriander and green chillies and cook for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and cook till tender; fry on high flame.
- Dish out; garnish with fresh coriander and lemon slices and serve.

پیاز والی چانپیں

اجزاء:

کٹنا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ	بکرے کی چانپیں	1/2 کلو
نئی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور دک	2 کھانے کے چمچے	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
تیل	1/4 پیالی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
ہرا دھنیا، لیموں کے قیتے	سجائے کے لئے	پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
		پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور دک سنہری کریں۔ اس میں چانپیں، ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چانپیں گھٹنے تک پکائیں، پھر آٹھ تیز کر کے انہیں بھونیں اور دھن میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Mince Spinach

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spinach (finely cut)	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (boiled and chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Green chillies (thickly cut)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Heat oil and butter in a wok.
- Fry onions golden; add garlic; add mince, tomatoes, red chillies and salt and fry thoroughly.
- Add spinach and green chillies and fry till dry; dish out.
- Decorate mince with lettuce and serve.

قیمہ پالک

اجزاء:

پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	250 گرام	گائے کا قیہ
نمک	حسب ذائقہ	1/2 کلو	پالک (باریک کٹی ہوئی)
کھن	3 کھانے کے چمچے	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
تیل	3 کھانے کے چمچے	2 عدد	ٹماٹر (اُبلے اور چوپ کئے ہوئے)
سلاد پتے	سجانے کے لئے	3 جوسے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
		3 عدد	ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل اور کھن گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری کر کے لہسن شامل کریں پھر قیہ فٹاؤں لال مرچ اور نمک ملا کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں پالک اور ہری مرچیں ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار قیہ سلاد پتے سے سجادیں۔

CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—



T-Climate Refrigerator:
Preserves freshness of food at high temperature (40°C to 60°C)



Tempered Glass Shelves:
6 times more durable



Energy Saving (A Class):
European Standard Certified A Class Product (low energy consumption)



Rapid Cooling:
Super fast and effective cooling in short time



Direct Cooling:
Accurate cooling for all food items/compartments



4 STAR Freezer:
Maximum cooling upto -24°C in the freezer

Available in 2 Door, 4 Door and Single Door, Direct Cool and Frost Free Models.

Sab Ke Liye Aik Smart Choice

Model:
CHR-DD475



CHR-DD350



CHR-DD475



CHR-4FF430



CHR-4D480



Dum Eddo

Ingredients:

Eddo	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few leaves
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Carom seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Boil eddos with skin then peel.
- Mix eddos, turmeric, red chillies, carom seeds, tamarind, lemon juice, onion seeds, cumin, and salt in a bowl.
- Heat oil in a pot and fry fenugreek seeds; add eddo and curry leaves and fry for 5 minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on eddos and serve.

دُم کی اروی

اجزاء:

ارویاں	1/2 کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	4
(لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کرکھی پتے	چند عدد
نہی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کلوئی	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
اٹلی کا ٹودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا ہری مرچیں	1 کھانے کا چمچ
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ارویوں کو چھلکے سمیت اُبالیں پھر چھلکا اتار دیں۔ ایک پیالے میں ارویاں، ہلدی، لال مرچ، اجوائن، اٹلی کا ٹودا، لیموں کا رس، کلوئی، سفید زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے میتھی دانے بھونیں پھر ارویاں اور کرکھی پتے شامل کر کے 5 منٹ تک بھونیں اور دُم پر رکھ دیں۔ مزید اروی ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Handi

Madrassi Mince

مدراسی قیمہ

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Cardamoms	2
Lemon juice	2 tbsp
Cloves	4
Garlic paste	6 cloves
Black cumin seeds	1 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Grind cardamoms, cloves and black cumin in a grinder.
- Mix mince, coconut, yogurt, red chillies, ginger, garlic, ground masala and salt in a bowl and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot and fry onion; remove 1/2.
- Add mince in pot and fry for few minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies, remaining onions and lemon juice on mince and serve.

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک	1/2 کلو	گائے کا قیہ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا تاریل	ایک پیالی	دہی (پٹائی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ہر ادھنیا ہری مرچیں	(باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	بڑی الائچیاں
4 کھانے کے چمچے	نمک	2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	تیل	4 عدد	لوتھیں
ایک پیالی		6 جوئے	پسا ہوا لہسن
		ایک چائے کا چمچ	کالا زیرہ

ترکیب:

الائچوں، لوتھوں اور کالے زیرے کو گرائنڈر میں پسی لیں۔ ایک پیالے میں قیہ، تاریل، دہی، لال مرچ، اورک، لہسن، پسا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز اصل کر 1/2 نکال دیں۔ دہی میں قیہ ڈال کر چند منٹ تک بنوئیں پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیہ ہر ادھنیا، ہری مرچیں باقی پیاز اور لیموں کا رس ڈال کر پیش کریں۔



Vegetables and Garlic Chicken

سبزی اور لہسن والی مرغی

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Carrot (cut into rounds)	1
Green chillies (cut finely lengthwise)	6
Capsicum (cut into cubes)	1
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
* Chicken cube flour	1 1/2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 3 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok and fry garlic golden; add chicken and salt and cook with lid on till chicken changes colour.
- Heat remaining oil in a frying pan; add capsicum, carrot, green chillies, soya sauce, vinegar, pepper and salt and cook for few minutes.
- Add to wok and mix chicken cube flour and brown sugar. Cook with lid on for few minutes and dish out.

- * To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

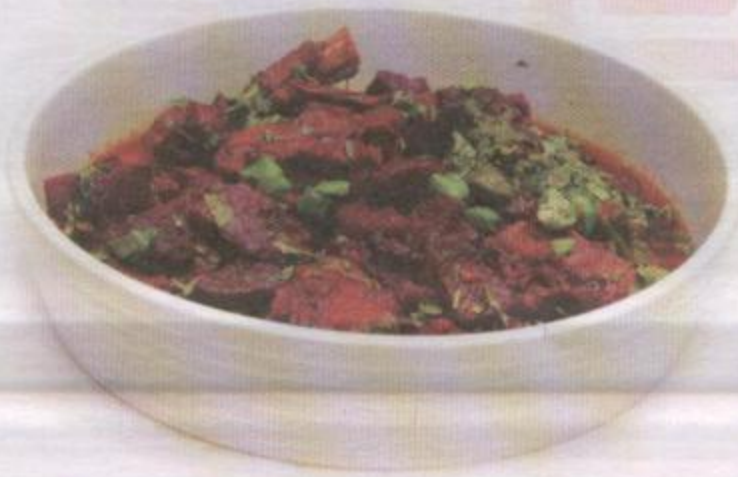
اجزاء:

سفیڈ سرکہ	مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
پسی ہوئی کالی مرچ	گاجر (گول کٹی ہوئی) ایک عدد
ہٹا چکن کیوب والا میدہ 1 1/2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	(لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
براون چینی	شمعد مرچ (چوکور کٹی ہوئی) ایک عدد
نمک	لہسن (چوپ کئے ہوئے) 6 جوے
تیل	سویا ساس
حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ
1/2 پیالی + 3 کھانے کے چمچے	

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی اور نمک شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ فرائننگ چین میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں شمد مرچ، گاجر، ہری مرچیں، سویا ساس، سرکہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے کڑا ہی میں ڈالیں، پھر چکن کیوب والا میدہ اور براؤن چینی ملائیں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

ہٹا چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکساں کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Mutton Beetroot

چقندر گوشت

Ingredients:

Mutton	½ kg
Beetroot (peeled and cubed)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black peppercorns	6
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Onions (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté beetroots; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mutton, ginger/garlic and salt and cook till dry.
- Add red chillies, turmeric and pepper and fry. Add water and cook till mutton is tender.
- Add beetroots, yogurt, sugar and green chillies and fry.
- Leave on dum.
- Add lemon juice and sprinkle coriander and green chillies; serve.

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
چقندر (پھلے اور چکور کئے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھیٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹ کالی مرچیں	6 عدد
لیبوں کا رس	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی +
ہر ادھنی ہری مرچیں	2 کھانے کے چمچ
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

فرائنگنگ چین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں اور چقندر ہلکے سے تل کر نکال لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت، لہسن اور مک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی اور کالی مرچیں ڈال کر ٹھونٹیں پھر پانی شامل کر کے گوشت نکلنے تک پکائیں۔ اس میں چقندر، دہی، چینی اور ہری مرچیں ڈال کر ٹھونٹیں اور ڈم پر رکھ دیں۔ اس میں لیبوں ملائیں پھر ہر ادھنی اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Potato and Tomato Lentils

آلو ٹماٹر کی دال

Ingredients:

Potatoes	4
Tomatoes	1/2 kg
Curry leaves	few leaves
Green chillies	4
Tamarind pulp	1/2 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste

Tempering ingredients

Dried, long red chillies	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few
Cumin seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Peel potatoes; cook tomatoes and potatoes in little water till potatoes are tender. Allow to cool and blend in a blender.
- Replace in pot and add turmeric, red chillies, curry leaves, ginger/garlic, green chillies, tamarind, onion seeds and salt and cook for few minutes; dish out.
- Heat oil in a frying pan and fry tempering ingredients golden; pour on lentils and serve.

ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
حسب ذائقہ	نمک
4 عدد	بھجڑ کے اجزاء:
چند عدد	شوکی لمبی لال مرچیں
چند عدد	میتھی دانے
ایک چائے کا چمچ	کرچی پتے
ایک پیالی	ثابت سفید زیرہ
	تیل

4 عدد	آلو
1/2 کلو	ٹماٹر
چند عدد	کرچی پتے
4 عدد	ہری مرچیں
1/2 پیالی	املی کا گودا
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	کلاؤچی
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل لیں۔ دہکی میں ٹماٹر اور آلو تھوڑے سے پانی کے ہمراہ آلو گھسنے تک پکائیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بلینڈر میں پیس لیں۔ اسے دوبارہ دہکی میں ڈالیں اس میں ہلدی، لال مرچ، کرچی پتے، لہسن اور رک، ہری مرچیں، املی کا گودا، کلاؤچی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا کر دھن میں نکال لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے بھجڑ کے اجزاء، سفید زیرہ کریں اور دال پر ڈال کر پیش کریں۔

FaceFresh™

CLEANSER CREAM

جو فیس فریش وہی بیوٹی فل



چھاتیوں، جھریوں، داغ، دھبوں
اور کالے نشانات کو مکمل طور پر صاف کرے۔



LIVE@9NINE

Andhra Mutton Curry

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	3
Black peppercorns	8
Curry leaves	4
Cinnamon	2 sticks
Black pepper (crushed)	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Fennel seeds	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Cloves	3
Green cardamoms	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Cook mutton, turmeric, water and salt in a pot till tender.
- Strain and set aside stock and mutton separately.
- Roast poppy seeds, fennel seeds, peppercorns, coriander, cumin, cinnamon, cloves and cardamoms on an iron griddle and grind together.
- Heat oil in a pot and fry curry leaves; add onions and ginger/garlic and fry golden.
- Add red chillies, pepper, tomatoes and mutton and cook on high flame till tomatoes are tender.
- Add ground masala, fresh coriander and stock and cook till thick; dish out.

اندھرا مٹن کری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو
پسا ہوا آہن اورک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
نماز (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ٹاٹ کالی مرچیں	8 عدد
کرچی پتے	4 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
خشک فلفل	ایک چائے کا چمچ
ٹاٹ سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹاٹ وضیا	ایک چائے کا چمچ
سونف	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
ہرا وضیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 گڈی
لوتکیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دیکھی میں گوشت ہلدی پانی اور نمک ڈال کر گوشت گھٹنے تک پکا لیں۔ پختی جہان کر محفوظ کر لیں اور گوشت علیحدہ رکھ لیں۔ تو سے پر خشک سونف ٹاٹ کالی مرچیں وضیا زیرہ دارچینی لوتکیں اور الائچیاں بھون کر پیں لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے کرچی پتے تلیں۔ اس میں پیاز اور لہسن اورک ڈالیں پھر پیاز سبزی ہونے تک بھون کر لال مرچ کالی مرچ نماز اور گوشت شامل کریں اور تیز آگ پر نماز گھٹنے تک پکا لیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ ہرا وضیا اور پختی ڈالیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Chinese-style Fried Liver

Ingredients:

Chicken liver (big pieces)	½ kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Button mushrooms (finely cut)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Spring onions (finely cut lengthwise)	2
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (finely cut lengthwise)	1
Brown sugar	2 tbsp
Honey	1 tbsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Green chillies, lemon slices	for decoration

Method:

- Marinate liver with garlic, ginger, soya sauce, vinegar, pepper, sugar, honey and salt and keep aside for 2 hours.
- Heat oil in a wok and sauté mushrooms and onions; add liver and Chinese salt and fry.
- Remove liver on a plate, leaving masala in wok.
- Add vegetables and cook for few minutes.
- Pierce liver on wooden skewers and arrange on a dish.
- Arrange vegetables over them.
- Decorate liver with lemon and green chillies; Serve.

چائیز اسٹائل کی بھٹی ہوئی کبھی

اجزاء:

½ کلو	مرچی کی کبھی (بڑے ٹکڑے)
ایک ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچ	سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
½ پیالی	بٹن کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 عدد	ہری پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	گاجر (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچ	براؤن چینی
ایک کھانے کا چمچ	شہد
½ چائے کا چمچ	چائیز نمک
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچ	تیل
سجھانے کے لئے	ہری مرچیں، لیموں کی قاہیں

ترکیب:

کبھی پر لہسن، اورک، سویا ساس، سرکہ، کالی مرچ، براؤن چینی، شہد اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کڑا اسی میں تیل گرم کر کے پر پیاز اور کھمبیاں ہلکی سی بھونیں، اس میں کبھی اور چائیز نمک ملا کر بھونیں اور کبھی کو پلیٹ میں نکالیں، مصالحہ کڑا اسی میں رستے دیں۔ اس میں سبزیاں ڈال کر چند منٹ تک پکا لیں۔ کبھی کے ٹکڑوں کو کٹڑی کی ستون پر لگا کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر سبزیاں ڈال دیں۔ مزیدار کبھی ہری مرچوں اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Rampuri Curry

Dumpling Ingredients:

Gram flour (sieved)	1/2 kg
Green chillies(chopped)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Carom seeds (crushed), baking powder	1/2 tsp each
Turmeric powder, coriander powder	1 tsp each
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Gram flour (sieved)	1/2 cup
Sour buttermilk	1 1/2 cups
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds, turmeric powder	1 tsp each
Red chilli powder	1 1/2 tbsp
Whole dried red chillies	5
Green chillies (chopped)	3
Curry leaves	12
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Method:

Mix dumpling ingredients with little water till thick. Heat oil in a wok and fry dumplings golden; Remove. Mix gram flour, buttermilk, red chillies, turmeric and salt in a bowl. Heat 4 tbsp oil in a pot and fry cumin; add green chillies, ginger/garlic and fry. Add buttermilk while stirring continuously. Cook till thick, stirring continuously; add dumplings. Heat oil in a frying pan and fry curry leaves and red chillies; pour over curry; serve.

راپوری کڑھی

پکڑوں کے اجزاء:

ٹین (چھتا ہوا)	1/2 کلو
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نئی ہوئی اجوائن ٹینک پاؤڈر	1/2 کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

کڑھی کے اجزاء:

ٹین (چھتا ہوا)	1/2 پیالی
کھٹی لسی	1 1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور مک	2 کھانے کے چمچ
ثابت سفید زیرہ پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 کھانے کے چمچ
سنگھی گول لال مرچیں	5 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
کڑھی پتے	12 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں پکڑوں کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی ملا کر گڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑھی میں تیل گرم کریں اور پکڑوں سے سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ٹین لسی لال مرچ ہلدی اور نمک ملا لیں۔ دھنیا میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں اس میں ہری مرچیں اور لہسن اور مک بھونیں اور چمچ چلاتے ہوئے لسی کا آمیزہ شامل کریں۔ کڑھی گاڑھی ہونے تک مسلسل چمچ چلاتے ہوئے پکا لیں پھر پکڑوں سے شامل کر دیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اس میں کڑھی پتے اور لال مرچیں تل کر دھنیا میں شامل کر دیں۔



Malbari Egg Curry

Omelette Ingredients:

Eggs	5
Onion (chopped)	1
Green chillies	5
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Onion (finely cut)	1	Desiccated coconut	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	5	Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Tomatoes (chopped)	3	Salt	to taste
Ginger/garlic paste	1 tsp	Oil	4 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp	Green chillies	for garnishing
White vinegar	1 tsp		
Cumin powder, fennel seeds	1/2 tsp each		
Hot spices powder, turmeric powder	1/2 tsp each		
Coriander powder	1/2 tsp		

Method:

- Mix omelette ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan and fry omelette. Remove; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onion golden. Fry fennel seeds and ginger/garlic.
- Add tomatoes and cook till tender; add coconut, turmeric, coriander, hot spices, red chillies, green chillies, cumin and salt and cook on high flame.
- Add little water and omelette and cook with lid on for a little while. When oil separates add fresh coriander and vinegar and dish out.
- Garnish with green chillies and serve.

انڈے کا ملباری سالن

آلیٹ کے اجزاء:

انڈے	5 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	5 عدد
ٹکی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

پیاز (باریک ٹکی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک ٹکی ہوئی)	5 عدد
لٹاڑ (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پیاز ہوا پس اور ک سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز ہوا سفید زرد سوئف	1/2 1/2 چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
پیاز ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ
پیاز ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلیٹ کے اجزاء ملا لیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور آلیٹ تل کر نکال لیں۔ پھر ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیکھنی میں تیل گرم کر کے پیاز سنبری کریں۔ اس میں سوئف اور پس اور ک بیون کر لٹاڑ شامل کریں۔ لٹاڑ گل جائیں تو ناریل، ہلدی، دھنیا، گرم مصالحہ، لال مرچ، ہری مرچیں، زردہ اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکا لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی اور آلیٹ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر تھوڑی دیر تک پکا لیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہرا دھنیا اور سرکہ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں سے تیار کر پیش کریں۔



Arabian Halwa

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	300 grams
Fresh milk	1 kg
Sugar	125 grams
Whole dried milk	125 grams
Coconut (desiccated)	1 cup
Green cardamoms (seeds only)	12
Clarified butter	1 ½ cups
Almonds, pistachios (whole)	for garnishing

Method:

Cook milk and chickpeas in a pot till dry. Grind in a blender.
Heat clarified butter in a pot and fry cardamoms till they give off aroma.
Add chickpeas and cook till it gives off aroma.
Add dried milk, sugar and coconut and fry till clarified butter separates; dish out.
Garnish with almonds and pistachios and serve.

عربیہن حلوہ

اجزاء:

300 گرام	کالی پیسے (آبلے ہوئے)
ایک کلو	تازہ دودھ
125 گرام	چینی
125 گرام	کھویا
ایک پیالی	ناریل (کدوئیں)
12 عدد	چھوٹی الائچی (دانے)
1 ½ پیالی	تھی
سجانے کے لئے	بادام پستے (ثابت)

ترکیب:

دہنی میں دودھ اور پیسے ڈال کر دودھ خشک ہونے تک پکائیں پھر اسے پلینڈر میں چیس لیں۔
دہنی میں کھی گرم کر کے الائچی کے دانے خوشبو آنے تک پکائیں پھر پیسے ڈال کر خوشبو آنے تک
بھونیں۔ اس میں کھویا، چینی اور ناریل ڈال کر کھی علیحدہ ہونے تک بھون کر دوش میں نکالیں اور
بادام پستے سے سجا کر پیش کریں۔



anhaar

اب پودینہ اور زیرہ بنے
انہا اور رایتہ کی شان



pure wholesome goodness *For real.*

f AnhaarMilk www.anhaar.com.pk



Sandwich Dumplings

Ingredients:

Bread
Green chutney (prepared)
Tomato ketchup
Cheese
Oregano
Oil

9 slices
1/2 cup
1/2 cup
3 slices
1 tsp
for frying

Batter ingredients

Gram flour (sieved)
Red chilli powder
Cumin seeds (roasted and crushed)
Salt
Tomato, lettuce

3/4 cup
1/2 tsp
1/2 tsp
to taste
for decoration

Method:

Mix batter ingredients with little water.
Cut off crusts from bread.
Apply chutney on one slice; place another slice on top;
spread a layer of ketchup on it and sprinkle oregano.
Place a cheese slice on top; cover with third slice. Repeat
process to make more sandwiches.
Heat oil in a wok and fry sandwiches golden; remove on
an absorbent paper.
Cut Sandwich Dumplings in triangles and place on a
serving dish.
Decorate dish with tomatoes and lettuce and serve.

پکوڑوں کے سینڈوچز

اجزاء:

9 سلائس	آمیڑے کے اجزاء:	ڈبل روٹی
1/2 پیالی	ٹیسن (چھتا ہوا)	تیار ہری چٹنی
1/2 پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	لٹا نو کچپ
3 سلائس	بٹنا اور کٹنا ہوا سفید زیرہ	بنیر
ایک چائے کا چمچ	نمک	اور لٹا نو
تلنے کے لئے	لٹا نو سلا دیتے	تیل

ترکیب:

آمیڑے کے اجزاء تھوڑا سا پانی شامل کر کے گھول لیں۔ ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ لیں۔ ایک
سلائس پر چٹنی کی تہ لگا کر اس پر دوسرا سلائس رکھیں اس پر کچپ کی تہ لگا کر اور لٹا نو چھڑک کر بنیر
رکھ کر تیسرا سلائس رکھ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے دوسرے سینڈوچز بھی تیار کر لیں۔ کڑا ہی
میں تیل گرم کریں اور ان سلائسوں کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار پکوڑے
سنڈوچز بنانے کاٹ کر سرونگ ڈش میں رکھیں۔ اسے لٹا نو اور سلا دیتے سے سجا کر پیش کریں۔



Pistachio Chicken Tikkas

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Pistachios (powdered)	12
Yogurt (drained)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin seeds	1/4 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Saffron (dissolved in milk)	1/4 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Spring onion, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except saffron, in chicken and refrigerate for 2 hours.
- Pierce chicken on skewers; apply saffron on then and grill over charcoals.
- Remove chicken from skewers and arrange on a dish.
- Decorate dish with spring onion, lettuce and tomato.

پستے والے مرغ تیکے

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	مرغ کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
12	زعفران (دودھ میں گھلا ہوا)	پستے (پسے ہوئے) 12 عدد
1/4 چائے کا چمچ	نمک	دہی (پانی نکالا ہوا) 1/2 پیالی
ایک چائے کا چمچ	تیل	پسا ہوا بہن ادرک ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے	ہری پیاز سلاڈ پتہ نمٹاڑ	1/4 چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے		ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغ پر علاوہ زعفران باقی تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سکنوں پر لگائیں اور اسے زعفران لگاتے ہوئے کونسلے پر سینک لیں۔ مزیدار سکنے سکنوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری پیاز سلاڈ پتے اور نمٹاڑ سے سجاکر پیش کریں۔



Pickle Chops

Ingredients:

Chops	1/2 kg
Cumin seeds	1 tsp
Cardamom	1
Chaat masala	1 tsp
Cloves	6
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Gram flour	2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Yogurt	4 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, onion (rings)	for garnishing

Method:

- Lightly pound chops with mallet.
- Marinate chops with papaya, ginger/garlic and salt and keep aside for 1 hour.
- Sprinkle gram flour and keep aside for a little while.
- Mix remaining ingredients in yogurt and apply on chops; keep aside for 2 hours.
- Place chops in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes.
- Dish out and garnish with coriander and onions.

اچارى چانپیں

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	رائی دانے	1/2 کلو	چانپیں
ایک چائے کا چمچ	کلونجی	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا کچا پیٹا	ایک عدد	بڑی الائچی
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
4 کھانے کے چمچے	دہی	6 عدد	لونگیں
ایک چائے کا چمچ	تمک	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
2 چائے کے چمچے	ہرا دھنیا پیاز (لہجے)	2 چائے کے چمچے	بہن
ایک کھانے کا چمچ		ایک کھانے کا چمچ	لیوں کا رس

ترکیب:

چانپوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کھل لیں۔ چانپوں پر پیٹا لہسن اور مک اور تمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس پر بہن چھڑک کر مزید تھوڑی دیر رکھیں۔ دہی میں باقی اجزاء شامل کر کے آمیزہ بنائیں اور چانپوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ چانپوں کو بیکنگ ٹری میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ بکا کر نکال لیں۔ مزید اچار چانپیں برے دھنئے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Indian Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken boneless pieces (boiled)	1 kg
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Tomato ketchup	1/2 cup
Chilli sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

Tomato puree ingredients

Onion (chopped)	1/2 cup
Green chillies (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Orange food colour	1 pinch
Oil	1/4 cup

Method:

- To make puree, heat oil in a saucepan and fry onions and green chillies.
- When onions turn golden, add tomatoes and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Allow to cool; add food colour and blend in a blender.
- Heat oil in a wok and fry onions and capsicums; add the prepared puree, red chillies, ginger/garlic, tomato ketchup, chilli sauce and salt and cook for 2 minutes.
- Add chicken and cook till oil separates.
- Dish out and serve.

انڈین چلی چکن

اجزاء:

مرقی کو بنیائیں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
آبلی ہوئی (آبلی ہوئی)	1 1/2 چائے کے چمچے
پسپا ہوا ہن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
لٹاؤ کچپ	1/2 پیالی
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	تیل
ایک چائے کا چمچ	1/4 پیالی
1/4 پیالی	نٹاؤ پیوری کے اجزاء:
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
نٹاؤ (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
زردے کا رنگ	ایک چمکی
تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

پیوری بنانے کے لئے ساس چین میں تیل گرم کر کے پیاز اور ہری مرچیں بھونیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ٹٹاؤ ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ٹٹاؤ ہوجائے تو اس میں زردے کا رنگ ڈال کر بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور شملہ مرچ بھونیں اس میں تیار پیوری لال مرچ، لہسن اور کٹاؤ کچپ چلی ساس اور نمک ملا کر 2 منٹ تک پکائیں پھر مرقی ڈال کر تیل اوپر آئے تک پکائیں۔



Spicy Bread Disks

Ingredients:

Bread	10 slices
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Semolina	2 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Tomato ketchup, cucumber, lemon	for decoration

Method:

- Soak slices in water for 1 minute and remove. Squeeze out water by pressing bread between palms.
- Mix bread and remaining ingredients in a bowl and make small kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
- Decorate dish with cucumber, tomato ketchup and lemon and arrange Bread Disks on tops.

اسپائسی بریڈ ڈسکس

ایزاء:

10 سلائس	پسا ہوا بسن	1/2 چائے کا چمچ	ڈبل روٹی
4 عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
3 کھانے کے چمچے	نمک	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	تیل	تیلنے کے لئے	سوجی
2 چائے کے چمچے	لٹاؤ کچپ، کھیرا لیوں، سجانے کے لئے		ٹکی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے			لیوں کا رس

ترکیب:

ڈبل روٹیوں کو ایک منٹ کے لئے پانی میں بھگو کر نکالیں اور ہتھیلی کے درمیان دباتے ہوئے پانی نیچڑ دیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی اور باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنائیں۔ فرائننگ ٹین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سبزی تیل کر نکال لیں۔ ڈش کو کھیرا لٹاؤ کچپ اور لیوں سے سجانیں اور بریڈ ڈسکس رکھ کر پیش کریں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استعارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل مجھروے کے ساتھ ذریعہ جو کر لیں۔
مسز طارق (امریکہ)

شادی پر جو بندش تھی وہ ختم ہو گئی ہے اور پچھلے ماہ میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکو اسکا اجر عطا فرمائے۔

قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی رشتے آتے تھے اور لگتا تھا کہ بات چکی ہو جائے گی مگر آخر میں مایوسی ہوئی تھی بات کہیں بھی بنتی نہیں تھی کسی نے آپکا نمبر دیا آپ سے بات کی تو آپ نے مجھے لوح نکاح بھیجی آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ بھی پڑھا آپکی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے میری بیٹی کی یہاں پر ایک بہت اچھے مسلم گھرانے میں شادی ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے مزید راہنمائی فرمادیں لوح نکاح کا اب کیا کروں؟
جواب: اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے اللہ پاک کے حضور ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کر آویں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن آپکو بیٹی کی شادی مبارک ہو اللہ پاک آپکی بیٹی کو ڈیڑھ سو خوشیاں عطا فرمائے اور سب کی بیٹیوں کو حاسدوں کے شر سے محفوظ رکھے (آمین)

زبیدہ خاتون (ملتان)
قادری بھائی! میری چار بیٹیاں ہیں دو بڑی بیٹیوں کی شادی کر دی ہے اور سب سے چھوٹی بیٹی کی بھی منگنی ہو چکی ہے مگر تیسرے نمبر کی بیٹی کی شادی میں بہت رکاوٹیں آ رہی تھیں ایک جگہ اسکالرشپ ملے ہوا اظہار اچھے لوگ تھے مگر ایک سال بعد ہی لڑکے نے رشتے سے انکار کر دیا اسکے بعد دوسری جگہ رشتہ ملے ہوا لیکن کچھ عرصے بعد لڑکے والوں نے وٹسٹ کا مطالبہ کر دیا اور اس طرح یہ رشتہ بھی ختم ہو گیا اور اس دوران میری چھوٹی والی بیٹی کی شادی ہو گئی دوسری مرتبہ منگنی تو سننے پر تو میں بہت پریشان ہو گئی کہ آخر یہ ماجرا کیا ہے آپکے بارے میں پڑھا تو آپ سے رجوع کیا آپ نے بتایا کہ آپکی بیٹی کی شادی پر بندش کروادی ہے اس بندش کی کاٹ کیلئے آپ نے لوح نکاح بھجوائی وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جو میں نے باقاعدگی سے پڑھا آپکی محنت، کاوش اور اللہ کے کلام کی بدولت میری بیٹی کی

میرا ہول سیل کا کاروبار ہے بہت اچھا چل رہا تھا مگر پچھلے دو سالوں سے مسلسل زوال پذیر ہے کمرز آتے تھے ہماری چیزوں کی قیمت بازار سے کم ہونے کے باوجود ہم سے خریداری نہیں کرتے تھے ایک دو ماہ کا بھی کام چھوڑ کر چلے گئے تھے کاروبار تقریباً ٹھپ ہو گیا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ یہ سب کیا ہو رہا ہے آپکے بارے میں کسی نے بتایا آپ سے مواہل پر بات کر کے تمام حالات سے آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ یہ سب حالات حاسدانہ نظروں اور بندش کا نتیجہ ہیں پھر آپ نے حاسدوں کی بد نظریے محفوظ رہنے اور کاروبار میں برکت اور رزق میں کسادگی کیلئے ایک لوح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا آپکی ہدایت کے مطابق لوح کو میں نے رکھا ہوا ہے اور وظیفہ بھی پڑھ رہا ہوں۔ قادری صاحب میں آپکا بے حد احسان مند ہو کیونکہ جب سے آپکی لوح میرے پاس آئی ہے اور میں نے وظیفہ شروع کیا ہے میرا کاروبار پھر سے چلنے پھولنے لگا ہے اللہ تعالیٰ نے میرے کاروبار میں برکت اور رزق کو کثافت فرمادیا ہے قادری صاحب اللہ آپکو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ ہم جیسے بندوں کی راہنمائی فرماتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بھائی منجگانہ نماز کی پابندی کرو اور ذکوۃ خیرات ادا کرتے رہو اللہ مزید رزق میں اضافہ فرمائے گا اور

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطہ کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

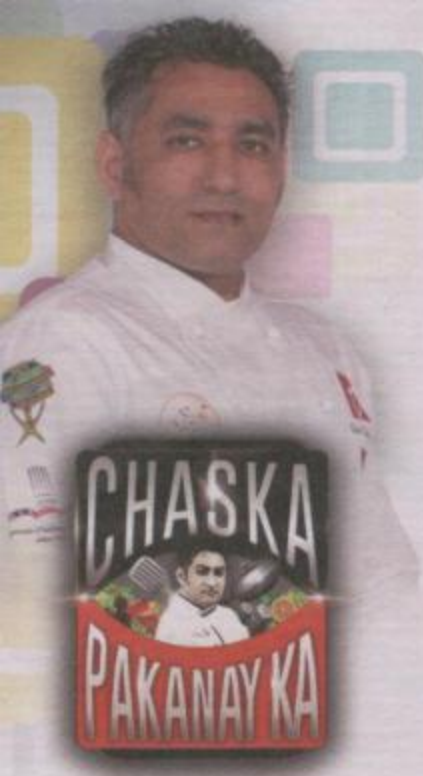
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینٹوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سورتے چلے جائیں گے، دول و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و حمد رتی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



Cheese Parathay

Dough ingredients

Refined-flour (sieved)	¾ cup
Whole wheat flour (sieved)	¾ cup
Salt	to taste
Oil	2 tsp + for frying

Filling ingredients

Cottage cheese (grated)	1 ½ cups
Fresh coriander (chopped)	2 tbsps
Green chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Raw mango powder	1 tsp
Salt	to taste

Method:

Knead dough ingredients with lukewarm water and make 4 balls.
Mix filling ingredients in a bowl and divide into 4 portions.
Roll dough lightly into discs; fill each with filling and shape into balls again.
Roll balls into discs; fry golden on an iron griddle from both sides, applying oil on the sides at intervals.
Cut Cheese Parathay into slices and serve.

پنیری پراٹھے

آنے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	¾ پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 چائے کے چمچے
	+ تیلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

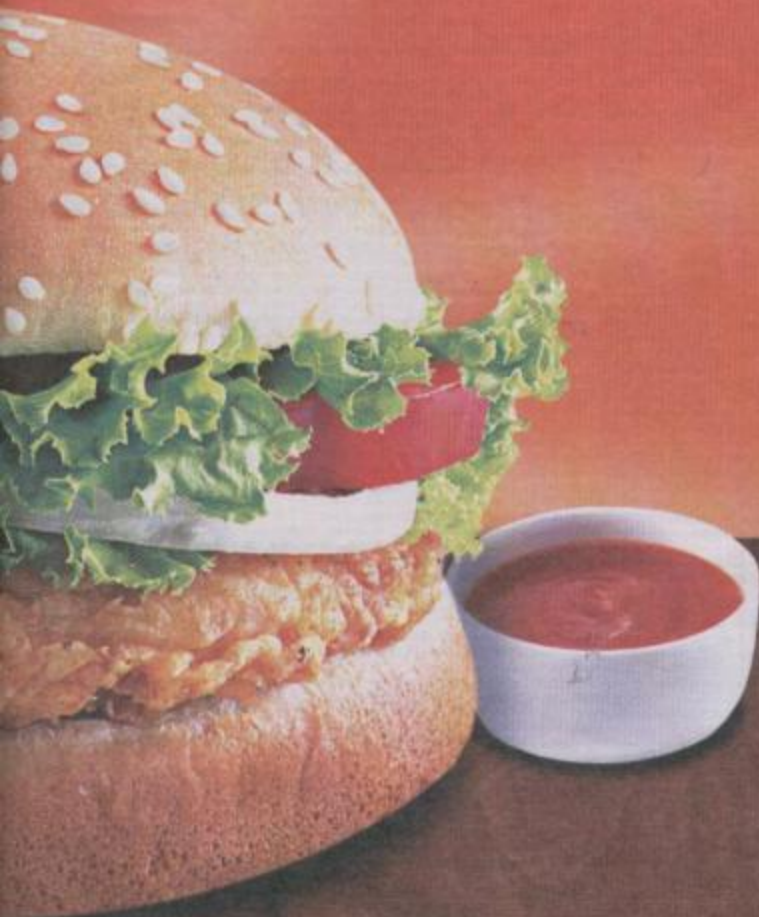
نیر (کدو کش)	1 ½ پیالی
--------------	-----------

ترکیب:

آنے کے اجزاء کو نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 بیڑے بنالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملائیں اور اسے 4 حصوں میں تقسیم کر دیں۔ آنے کے بیڑے جکے سے بھلیں، ان کے درمیان میں آمیزہ بھر کر ان کے دو بارہ بیڑے بنالیں۔ ان بیڑوں کے گول پر اٹھے تیل لیں۔ پراٹھوں کو تیل لگاتے ہوئے تھے پر دونوں جانب سے سنہری سینک کر اتار لیں۔ مزیدار پراٹھے نکلنے کاٹ کر پیش کریں۔

add NEW
FLAVOURS
to life

GER PATTIES



All Simply Sufi products
now available at



Hyperstar 

www.pdfbooksfree.pk

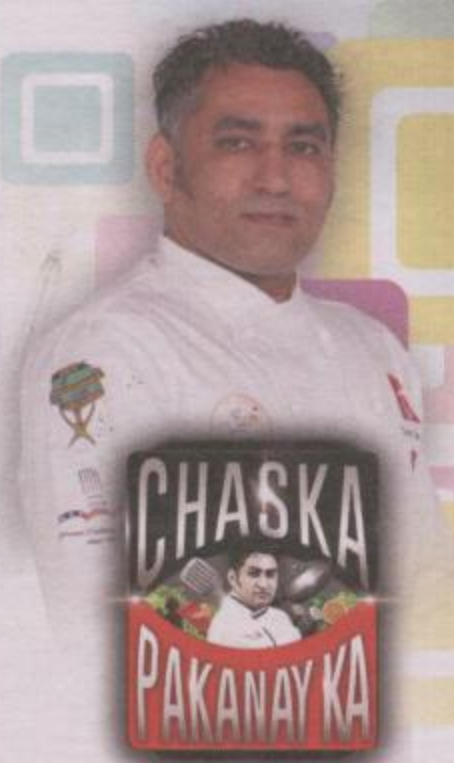


PREMIUM BUR



www.simplysufi.com  

www.pdfbooksfree.pk



Chinese Dry Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onion (thickly cut)	1
Capsicum (thickly cut)	1/2
Spring onion (cut lengthwise)	1
Soya sauce	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (paste)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	6
Red chillies powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cornflour, refined flour	1 tbsp each
Egg	1
Sugar	1 pinch
White vinegar	1/4 tsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate chicken pieces with soya sauce, egg, pepper, cornflour, flour, ginger/garlic, green chilli paste and salt and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok and fry chicken golden; remove.
- In same wok fry garlic and red chillies; add onion, green chillies and capsicum and fry.
- Add vinegar, chicken, sugar and spring onions; fry on high flame for few minutes; dish out.

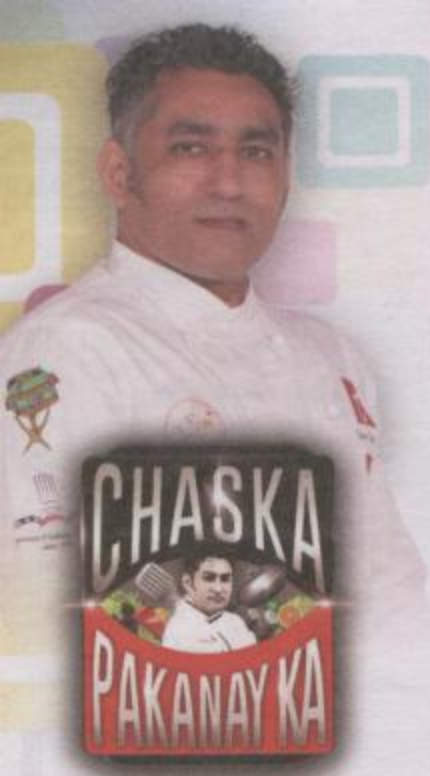
چائیز ڈرائی چلی چکن

اجزاء:

مرقی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	1/2 عدد
ہری پیاز (لمبی کٹی ہوئی)	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوئڈ میڈ	ایک ایک کھانے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
چینی	ایک چنگی
سفید سرکہ	1/4 چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرقی میں سویا ساس، انڈہ، کالی مرچ، کارن فلوئڈ میڈ، لہسن اور مک پسی ہوئی ہری مرچیں اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرقی کی بوئیوں کو سنہری کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں لہسن اور لال مرچ بھون کر پیاز، ہری مرچیں اور شملہ مرچ تھیں اس میں سرکہ، مرقی کی بوئیاں، چینی اور ہری پیاز ملائیں اور تیز آگ پر چند منٹ تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔



Potato Croquettes

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4 cups
Fresh milk	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Spring onion (chopped)	1/2 tsp
Egg yolks	2
Refined flour	3 tbsp
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Mix potato, milk, pepper, springs onion, yolks, flour and salt in a bowl.
Make long kebabs and coat first with egg and then breadcrumbs.
Heat oil in a wok and fry croquettes golden; remove on an absorbent paper.

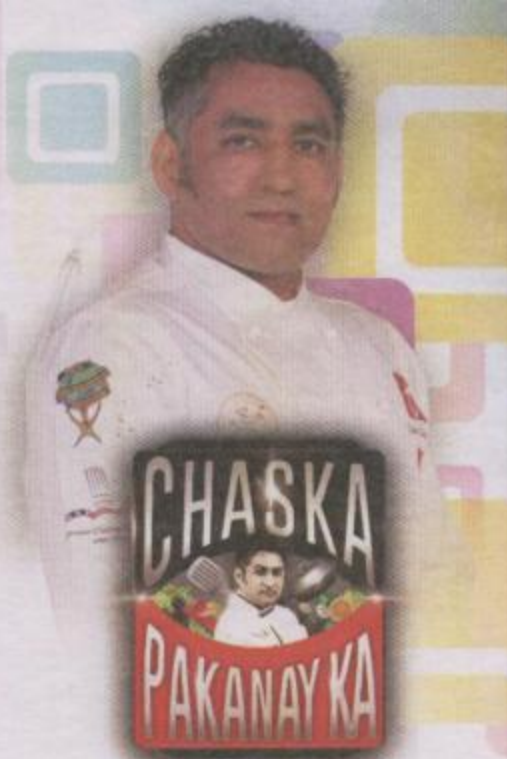
آلو کے کروکٹس

اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	میدہ	آلو (اُبلے اور بھرتہ
ایک عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)	کئے ہوئے)
4 پیالی	ڈبل روٹی کا پتھرہ ایک پیالی	تازہ دودھ
2 کھانے کے چمچے	نمک	ٹکی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	حسب ذائقہ	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تیل	انڈے کی زردیاں
2 عدد		

ترکیب:

ایک پیالے میں آلود دودھ، کالی مرچ، ہری پیاز، زردیاں، میدہ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے پتھرے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کروکٹس سنہری تلی کر چاذب کاغذ پر نکال لیں۔



مرغی کا سالن

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو	تج پتے	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد	قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	1/4 پیالی
لہسن اور مک (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میں	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
لوتیں	3 عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	8 عدد	نمک	ایک چائے کا چمچ
دار چینی	ایک ٹکڑا	تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مک اور مرغی سنہری کریں۔ اس میں پیاز، لوتیں، ثابت کالی مرچیں، دار چینی، تج پتے، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور سفید زیرہ ملا کر بھونیں۔ اس میں دہی، میں پانی اور نمک ڈال کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ سالن گاڑھا ہونے پر اس میں میتھی، ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Chicken Curry

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	8
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/ garlic paste	3 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Cloves	3
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Bay leaf	1
Cumin seeds	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (finely cut)	1/4 cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and chicken.
- Add onion, cloves, pepper, cinnamon, bay leaf, red chillies, turmeric, hot spices and cumin seeds and fry.
- Add yogurt, gram flour, water and salt and cook till chicken is tender.
- When curry thickens; add fenugreek leaves, green chillies and coriander and leave on dum.



FRIED FISH

Ingredients:

Fish fillets
Butter milk
Refined flour (sieved)
Red chilli powder
Black pepper powder
Lemon juice
Carom seeds
Salt
Oil

400 grams
400 grams
1 cup
1 tsp
to taste
1 tbsp
1 pinch
to taste
for frying

تلی ہوئی مچھلی

اجزاء:

لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ	مچھلی کے قے	400 گرام
اجوائن	ایک چمکی	لٹی	400 گرام
نمک	حسب ذائقہ	میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
تیل	تلنے کے لئے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
		پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ

Method:

Marinate fish with red chillies, pepper, lemon juice, carom seeds and salt and keep aside for a little while.
Coat fillets first with butter milk, then with flour.
Heat oil in a wok and fry fish golden; remove.

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر لال مرچ، کالی مرچ، لیموں کا رس، اجوائن اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ٹکڑوں کو پہلے لٹی پھر میدے میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری حل کر نکال لیں۔

Italiana

Give Better Taste To Your Home Cooking...



Italiana

Cooking Chocolate Range

- Creamy White Chocolate
- Sweetened Dark Chocolate
- Smoothy Milk Chocolate
- Unsweetened Dark Cooking Chocolate

Products Range

Cake Mix, Brownie Mix,
Tempura Flour, Self Rising,
Cocoa Powder,
Cooking Chocolate,
Sprinkles, Saffron Threads





Fish Cakes

Ingredients:

Fish fillet	1 kg
Bread	2 slices
Egg	1
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Celery (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, mint leaves	for garnishing

Method:

Rub salt on fish; boil for 5 minutes and strain.
Mix breadcrumbs, fish, mint, celery, pepper, lemon juice and salt in a bowl; make small kebabs from this batter.
Coat first with egg, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cakes golden from both sides; remove in a dish.
Garnish with mint and fresh coriander; serve.

فش کیکیس

اجزاء:

پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سلبری (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
پودینہ ہرا دھنیا	سجائے کے لئے
ایک کلو	مچھلی کے فٹے
2 سلائس	ڈبل روٹی
ایک عدد	انڈہ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ

ترکیب:

مچھلی میں نمک ڈال کر 5 منٹ تک اُبال کر پانی چھان لیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی، مچھلی، پودینہ، سلبری، کالی مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے کباب بنائیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کیکیس دونوں جانب سے سنہری تل کر سرورنگ ڈش میں نکالیں۔ اسے پودینے اور ہرے دھنئے سے سجاکر پیش کریں۔



Fried Chicken and Potatoes

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Potatoes	½ kg
Garlic/ginger paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cornflour	4 tbsp
Red food colour	1 pinch
Lemon juice	2 tbsp
Egg white	1
Salt	1 tsp
Oil	
1 cup	
Chaat masala, fresh coriander (finely cut) for sprinkling	

Method:

- Peel potatoes and cut into rounds.
- Heat oil in a wok and fry potatoes golden; remove.
- Cut chicken breasts into strips; marinate with garlic/ginger, paprika, coriander, cumin, red chillies, turmeric, egg white, lemon juice, cornflour, food colour and salt; keep aside for ½ hour.
- Reheat oil; add chicken and fry on high flame; add potatoes and leave on dum.
- Dish out Fried Chicken and Potatoes and sprinkle chaat masala and coriander; serve.

تلی ہوئی مرغی اور آلو

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
آلو	½ کلو
پسٹا ہوا لہسن اور مک	2 چائے کے چمچے
پتھر کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسٹا ہوا ہلدی	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
کھانے کا لال رنگ	ایک چمچی
لیمونس کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ ہرا دھنیا	
(ہارک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کو پھیل کر گول کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو سنہری تل کر نکال لیں مرغی کے سینوں کی پٹیاں کاٹیں ان پر لہسن اور مک پتھر کا پاؤڈر دھنیا زیرہ لال مرچ ہلدی سفیدی لیمونس کا رس کارن فلور کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی کا تیل دوبارہ گرم کریں اس میں مرغی ڈال کر تیز آگ پر پھونٹیں پھر آلو ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مرغی آلوؤں میں نکالیں اسے چاٹ مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Mince Kulchay

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Kulchay	4
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

Cook mince with garlic/ginger, water, onion, red chillie, tomatoes, oil and salt on low flame till dry.
Fry mince thoroughly and remove from flame.
Spread ½ cheddar cheese and ½ mozzarella cheese on kulchay; sprinkle small amount of mince on each and spread remaining cheddar and mozzarella cheese on top.
Place in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
Garnish Mince Kulchay with fresh coriander and serve.

قیمے کے کلمچے

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ٹکی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پنا ہوا بسن اور رک	2 چائے کے چمچے
تیار کلمچے	4 عدد
موزر یا پنیر (کدو کش)	ایک پیالی
چیڈر پنیر (کدو کش)	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)	چمڑے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں بسن اور رک پانی پیاز لال مرچ ٹماٹر تیل اور نمک ملا کر ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکا میں۔ قیمے کو اچھی طرح سے بھون کر چولہا بند کر دیں۔ کلمچوں کے اوپر ½ موزر یا پنیر اور ½ چیڈر پنیر پھیلا میں اس پر تھوڑا تھوڑا قیمہ پھیلا کر باقی موزر یا پنیر اور چیڈر پنیر پھیلا دیں۔ اسے ہلکے آگ پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کلمچے ہر ادھیا چمڑے کر پیش کریں۔



Spaghetti with Undercut

Ingredients:

Undercut (strips)	1/2 kg
Spaghetti (boiled)	2 cup
Soya sauce	4 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum	1
Fresh red chillies	6
Beef stock	1 cup
Oyster sauce	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	2 tbsp
Oil	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with vinegar, sesame oil and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a wok and fry garlic on high flame; add stock, soya sauce, oyster sauce, pepper and salt and bring to boil.
- Gradually add cornflour till thick; add red chillies and capsicum and remove from flame.
- Layer serving dish with spaghetti and place undercut on top.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

انڈرکٹ والی اسپیکھیٹی

اجزاء:

ایک پیالی	گائے کی بھنی	1/2 کلو	انڈرکٹ (پیالی)
2 کھانے کے چمچے	اویسٹر ساس	2 پیالی	اسپیکیٹی (آبی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	نمک	2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر (پانی میں گھلا ہوا)
1/4 پیالی	تیل	ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکے کے لئے	ایک عدد	شملہ مرچ
		6 عدد	تازہ لال مرچیں

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈرکٹ 'سرکہ' تیل اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تیز آگ پر لہسن بھجھیں اس میں بھنی سویا ساس، اویسٹر ساس، کالی مرچ اور نمک ڈال کر اُپال آنے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر ملائیں گاڑھا ہو جائے تو لال مرچ اور شملہ مرچ ملا کر چوبھا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں اسپیکھیٹی بچھائیں اس پر انڈرکٹ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



White Chocolate Rocky Road

Ingredients:

White chocolate (melted)	400 grams
Pistachios (chopped)	50 grams
Walnuts (chopped)	50 grams
Marshmallows (chopped)	6
Compote (chopped)	50 grams
Vanilla essence	½ tsp
Cherries (chopped)	2 tbsp

Method:

Mix pistachios, walnuts, marshmallows, compote, cherries and vanilla essence in chocolate.
Brush oil on a pyrex dish and line with butter paper.
Pour chocolate batter in it and refrigerate.
When set, cut slices and serve.

وائٹ چاکلیٹ روکی روڈ

اجزاء:

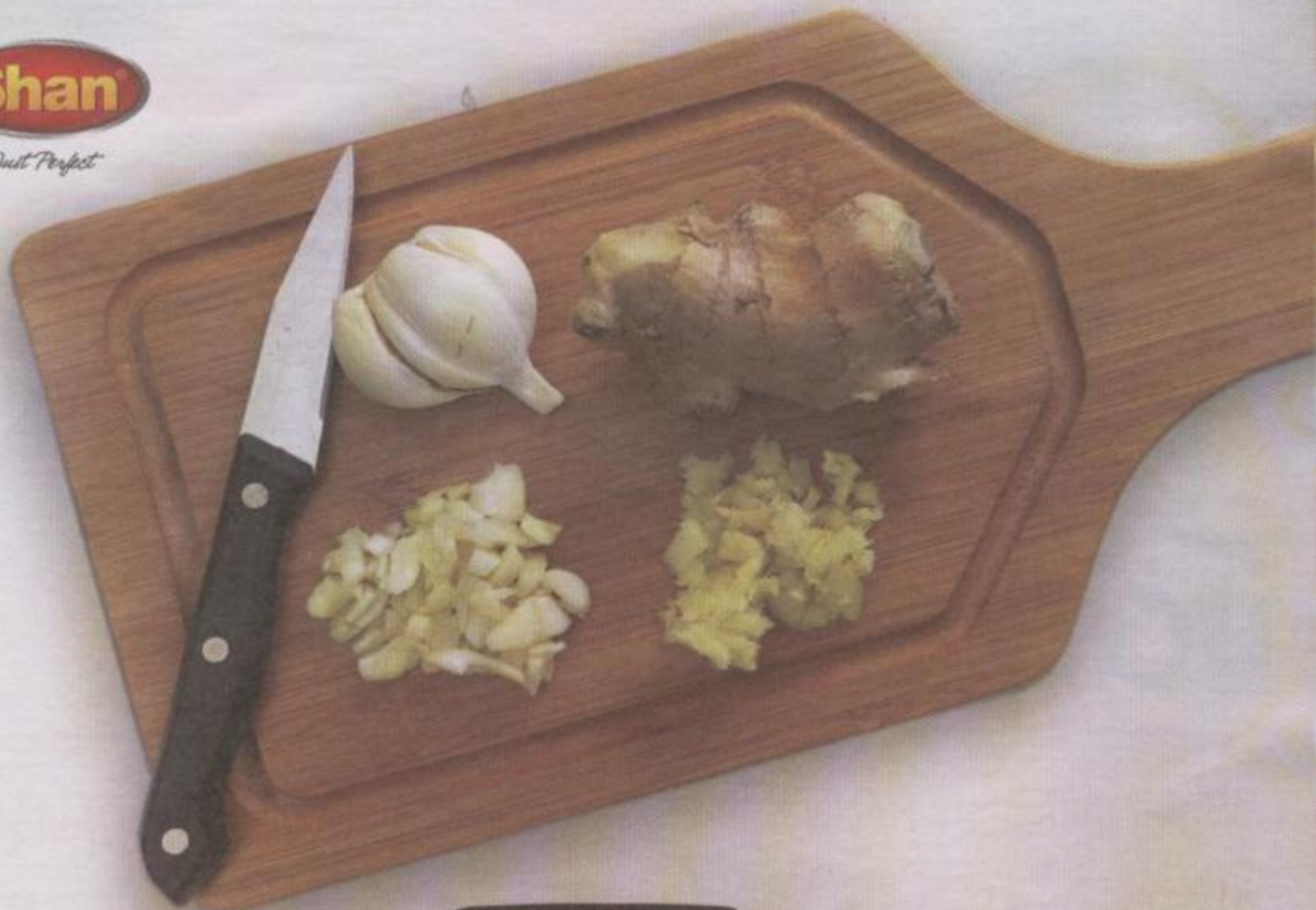
اشرفیاں (چوپ کی ہوئی) 50 گرام	سفید چاکلیٹ (پھلی ہوئی) 400 گرام
دنیلا ایسنس ½ چائے کا چمچ	پستے (چوپ کئے ہوئے) 50 گرام
جیریز (چوپ کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے	اخرت (چوپ کئے ہوئے) 50 گرام
	مارش میلو (چوپ کئے ہوئے) 6 عدد

ترکیب:

چاکلیٹ میں پستے، اخرت، مارش میلو، اشرفیاں، جیریز اور دنیلا ایسنس ملائیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کر کے چکنا کاغذ بچھائیں اس میں چاکلیٹ کا آمیزہ ڈال کر فریج میں رکھیں۔ جب جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Just Perfect



FRESHNESS LOCKED FOR CONVENIENCE

Capturing only the finest Himalayan ginger and garlic, Shan pastes add a rich aroma and sublime taste to your food. That's why our ginger and garlic pastes are famously known to be the perfect cooking partners.



www.facebook.com/shanfoods | www.shanfoods.com

www.pdfbooksfree.pk



Prawn Kaftai

Ingredients:

Prawns (minced)	1 cup
Cornflour	6 tbsp
Carrot (cut into rounds)	1/2 cup
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (cubed)	1
Pineapple pieces	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Dried, round red chillies	6
Tomato ketchup	1/2 cup
Pineapple juice	1 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying

Method:

- Mix prawns, carrot, soya sauce, pepper, 2 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Shape into small balls.
- Heat oil in a wok and fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot and fry garlic golden; add red chillies, tomato ketchup, pineapple juice and salt and cook for few minutes.
- Dissolve remaining cornflour in water and gradually add to pot till sauce thickens.
- Add prawn balls, capsicum, pineapple and salt and dish out.

جھینگے کا فٹائی

اجزاء:

جھینگے (قیمہ کئے ہوئے)	ایک پیالی
کارن فلور	6 کھانے کے چمچے
گاڑ (گول کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
سٹوکی گول لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
انناس کا جوس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تیلنے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں جھینگے، گاڑ، سویا ساس، کالی مرچ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے گولے بنائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور گولے سنہری تھل کر نکال لیں۔ دھبے میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں لال مرچیں، ٹماٹو کچپ، انناس کا جوس اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ باقی کارن فلور پانی میں گھولیں۔ اسے آہستہ آہستہ کر کے دھبے میں شامل کریں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو گولے، شملہ مرچ، انناس اور نمک ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



بادامی کوکیز

اجزاء:

میدہ (چھٹا ہوا)	ایک پیالی	ٹھنڈا پانی	ایک پیالی
کھن	1/4 پیالی	بادام (چھلے ہوئے)	سجانے کے لئے
بادام (پسے ہوئے)	1/4 پیالی	باریک پس ہوئی چینی	1/4 پیالی + چھڑکنے کے لئے
بادام کا اسنس	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس آمیزے میں آہستہ آہستہ پانی ملا کر آٹا گوندھ لیں۔ اوون کی ٹرے میں پختا کاغذ بچھا لیں اس پر تھوڑا تھوڑا سا آمیزہ رکھیں اور اسے ہاتھ کی مدد سے گول کر لیں۔ ہر سکٹ پر ایک ایک بادام چپکا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور چینی چھڑک دیں۔

Almond Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Butter	3/4 cup
Almonds (powdered)	1/4 cup
Almond essence	1 tsp
Cold water	1 cup
Almonds (peeled)	for garnishing
Icing sugar	1/4 cup + for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients in a bowl with an electric beater.
- Gradually add water in the mixture and knead into dough.
- Line an oven-tray with butter paper; put blobs of batter on it and shape into discs.
- Press an almond in the centre of every biscuit.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes and remove.
- Sprinkle icing sugar on top and serve.



Afghani Burani

Ingredients:

3 round eggplants (cut into rounds)
 1/2 kg yogurt (whipped)
 1 onion (chopped)
 4 tomatoes (chopped)
 2 fresh coriander (chopped)
 1 bulb garlic
 1 black peppercorns (crushed)
 10 green chillies
 oil

3
 1/2 kg
 1
 4
 2 tbsp
 1 bulb
 1 tsp
 10
 for frying

Method:

Heat oil in a frying pan and fry eggplants golden; remove. Pour yogurt in a dish and line dish edges with eggplants according to the picture. Heat oil in a saucepan; add garlic, onion, tomato, pepper and salt and cook till tomatoes are tender; add coriander. Fry thoroughly and pour on eggplant. Grind chillies in a blender and place on top of tomatoes; serve.

افغانی بُرانی

اجزاء:

3 عدد	لہسن	ایک پونجی
1/2 کلو	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک پائے کا چپے
ایک عدد	ہری مرچیں	10 عدد
4 عدد	تیل	تلنے کے لئے
2 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

فرائنگ میں تیل گرم کریں اور بیٹنگ کے قتلوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک ڈش میں دی ڈالیں ڈش کے کنارے پر تصویر کے مطابق بیٹنگ ترتیب سے سجادیں۔ ساس چین میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن پیاز ٹماٹر کالی مرچ اور نمک ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں اس میں ہر ادریا ملا لیں۔ اسے اچھی طرح سے بھون کر بیٹنگ کے قتلوں پر ڈالیں۔ ہری مرچوں کو بلینڈر میں بھین کر اسے ٹماٹر کے اوپر ڈالیں اور پیش کریں۔

NEW



ROMANO
CLASSIC



Home Fragrances

Classic, Prestige, Urbane, Metro

www.pdfbooksfree.pk



Cheese and Cauliflower Cutlets

Ingredients:

Cauliflower flowers	1/2 cup
Cottage cheese (cubed)	1/2 cup
Potatoes (boiled and mashed)	2
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Red chilli powder	1 tsp
Onion (chopped)	1/4 cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Tamarind pulp	1/4 cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Broccoli	for decoration

Method:

Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry cauliflower flowers; remove.
Mix all ingredients except cauliflower and cheese in a bowl.
Spread little batter on palm, put one flower and one cube cheese in centre and shape into kebab.
Repeat process to make more kebabs.
Coat first with eggs, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
Decorate dish with broccoli

پنیر اور گوہی کے کٹلٹس

اجزاء:

پھول گوہی کے پھول	1/2 پیالی
غیر (چوکور کٹا ہوا)	1/2 پیالی
آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	2 عدد
ڈبل روٹی کا ٹھورہ	ایک پیالی
انڈے (بھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/4 پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
برادھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
املی کا ٹودا	1/4 پیالی
بھنا اور ٹٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیل کے لئے
بروکلی	سجانے کے لئے

ترکیب:

فراننگ چین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پھول گوہی جل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ گوہی اور غیر تمام اجزاء ملا لیں۔ پتیلی پر آلو کا تھوڑا سا آمیزہ لیں۔ اس کے درمیان میں ایک گوہی کا پھول اور غیر کا ٹکڑا رکھ کر اسے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آلو کے کباب بنالیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فراننگ چین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں ڈش کو بروکلی سے سے تیار کریں۔

اوپل جیت

مہراں لایا یقینی انعامات!

اپنے موبائل سے MSFI لکھیں >space> دیں، پین نمبر لکھیں
>space> دیں، شہر کا نام لکھیں اور 5892 پر SMS کریں۔
جیتیں ہر SMS پر کچن ٹیمپس، موبائل بیلنس اور دیگر قیمتی انعامات۔*

Recipes & Tips



فہر دِلوت پہ راج کرنے کا!





Cashew nut and Chicken Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless and boiled)	3
Cashew nuts	1 cup
Tie Pasta (boiled)	2 cups
Brown sugar	¼ cup
Lemon juice	3 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Fresh cream	2 cups
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Celery (chopped)	2 cups
Capsicum (finely cut)	½ cup
Onion (finely cut)	1
Salt	1 pinch

Method:

- Mix brown sugar, pepper, cream, lemon juice, vinegar and salt in a bowl.
- Mix pasta, capsicum, onion, chicken and celery in a separate bowl and dish out.
- Pour cream dressing over the salad and garnish with cashew nuts.

کاجو اور مرغی کا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی اُلی ہوئی)	3 عدد
کاجو	ایک پیالی
ٹائی پاستا (اُپلا ہوا)	2 پیالی
براؤن چینی	¼ پیالی
لیمون کا رس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم	2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
سیلری (چوپ کی ہوئی)	2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چمکی

ترکیب:

ایک پیالے میں براؤن چینی، کالی مرچ، کریم، لیمون کا رس، سرکہ اور نمک ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں پاستا، شملہ مرچ، پیاز، مرغی اور سیلری ملا کر ڈش میں نکالیں اس کے اوپر کریم کا آمیزہ ڈالیں اور کاجو سے سجادیں۔



Tomato and Sausages Pasta

Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Sausages	4
Tomatoes (chopped)	2
Cherry tomatoes	6
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Basil leaves	1/2 cup
Salt	3/4 tsp
Olive oil	3 tbsp
Basil leaves, Parmesan cheese (grated)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry onion and garlic.
- Add sausages and cook for few minutes; add tomatoes, vinegar, pepper, basil and salt.
- Arrange pasta in a serving dish; place sausages in the centre; sprinkle basil leaves and cheese on top and serve.

ٹماٹر اور ساسیجز والا پاستا

اجزاء:

2 پیالی	فیوٹچینی پاستا (آپا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3 جوے	ہسن (چوپ کئے ہوئے)
4 عدد	ساجز
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
6 عدد	چیری ٹماٹر
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	تلیسی کے پتے
1/4 چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
چھڑکنے کے لئے	تلیسی کے پتے، پارمیڈان، پیئر (کدو کش)

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور ہسن بیٹھیں، اس میں ساجز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ٹماٹر، سرکہ، کالی مرچ، تلیسی اور نمک ملا لیں۔ سرونگ ڈش میں پاستا رکھیں، اس کے درمیان میں ساجز ڈالیں اور تلیسی کے پتے اور پیئر چھڑک دیں۔



چکن برگر

اجزاء:

Chicken Burger

Ingredients:

Chicken mince	200 grams
Round buns	2
Onion (cut into rounds)	1
Onions, green chillies (finely cut)	2 each
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Soya sauce	1 1/2 tbsp
Chilli sauce	3 1/2 tbsp
Egg	1
Mayonnaise	5 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Oil	3 tbsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Mayonnaise, iceberg lettuce,	as required

مرقی کا قیمہ	200 گرام	چلی ساس	3 1/2 کھانے کے چمچے
گول بن	2 عدد	انڈہ	ایک عدد
بڑی پیاز (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد	مایونیز	5 کھانے کے چمچے
پیاز ہری مرچیں	2 عدد	برادھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
(باریک کٹی ہوئی)		تیل	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	کھن	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ	مایونیز آکس برگ لیس	حسب ضرورت
اورک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا کٹرا	بیر کے سائٹس	
سویا ساس	1 1/2 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

- Method:**
- Mix 1/2 finely cut onion, green chillies, hot spices, pepper, red chillies, ginger, 1/2 soya sauce, 1/2 chilli sauce, 1/2 mayonnaises, egg, fresh coriander and salt in mince; freeze for 10 minutes.
 - Make two kebabs from mince; heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
 - In same frying pan add remaining 1/2 onion, remaining soya sauce and chilli sauce; cook for 2 minutes and remove.
 - Cut buns into halves; apply little butter on insides and roast on an iron griddle.
 - Layer bottom halves of buns with iceberg lettuce, kebab, onion rings and cheese; spread remaining mayonnaise on top and cover with other halves.

ایک پیالے میں قیمہ 1/2 باریک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لال مرچ، اورک 1/2 سویا ساس، 1/2 چلی ساس، 1/2 مایونیز، انڈہ، ہرا دھنیا اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے ڈیپ فریز میں رکھ دیں۔ فرائنگ ٹین میں تیل گرم کریں۔ فیے کے 2 کباب بنائیں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تھل کر نکال لیں۔ اس فرائنگ ٹین میں باقی پیاز، باقی سویا ساس اور باقی چلی ساس ڈال کر 2 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ بن گولائی میں درمیان کاٹیں، ان کے دونوں حصوں پر تھوڑا سا کھن لگا کر توڑے پر سینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر پہلے آکس برگ لیس پھر کباب، گول کٹی ہوئی پیاز، بیر رکھیں اس پر باقی مایونیز ڈال کر اوپری حصے پر رکھ دیں۔



Strawberry Pie

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ¼ cup
Icing sugar	2 tbsp
Butter (unsalted)	½ cup
Ice cold water	4 tbsp
Egg (beaten)	½
Salt	1 pinch

Filling Ingredients:

Strawberries (cut in halves)	1 cup
Chocolate (melted)	½ cup
Strawberry jelly crystals	350 grams
Strawberries, fresh cream (whipped)	for garnishing

Method:

- Mix flour, sugar, egg and butter in a bowl with a fork till crumbly.
- Add water and knead into dough; refrigerate for 1 hour.
- Roll out into a disc and set in a deep Pyrex dish; place butter paper over it and put kidney beans on top.
- Bake dish in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove paper and beans and allow to cool.
- Remove from dish and layer with melted chocolate; refrigerate for a little while; layer with strawberries.
- Heat 1 cup water in a saucepan and dissolve jelly crystals; allow to cool.
- Pour jelly on top of strawberries and refrigerate to set.
- Garnish pie with cream and strawberries and serve.

★ Use refrigerated butter

اسٹرابیری پائی

اجزاء:

1 ¼ پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	باریک پسی ہوئی چینی
½ پیالی	★ بغیر نمک کا مکھن
4 کھانے کے چمچے	برف کا پانی
½ عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
ایک چمچی	نمک

بھرنے کے اجزاء:

ایک پیالی	اسٹرابیری (درمیان سے کٹی ہوئی)
½ پیالی	پگھلی ہوئی چاکلیٹ
350 گرام	اسٹرابیری جیلی کرٹلر
سجائے کے لئے	اسٹرابیری، تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)

ترکیب:

پیالے میں میدہ، چینی، انڈہ اور مکھن کانٹوں کی مدد سے ڈبل روٹی کے چوڑے کی طرح سے کر لیں۔ پھر پائی شامل کر کے اسے گوندھیں اور ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس کی روٹی نیل کر گہری پائی ڈش پر سیٹ کر دیں۔ پھر چکنا کاغذ رکھ کر لوہا رکھ دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ڈش سے نکالیں اس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ کی تہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس پر اسٹرابیری کی تہ لگا لیں۔ ساس پین میں ایک پیالی پانی گرم کریں اور جیلی کرٹلر گھول کر تھوڑا ٹھنڈا کریں اور اسٹرابیری پر ڈال کر فرج میں چھنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار پائی کریم اور اسٹرابیری سے سجائے کریں۔

★ مکھن فرج میں رکھا ہوا استعمال کریں۔



Carabon

کیرابون

Ingredients:

Condensed milk	1 cup
Butter	2 tbsp
Melted chocolate	1 cup

اجزاء:

ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
2 کھانے کے چمچے	بھسن
ایک پیالی	پگھلی ہوئی چاکلیٹ

Method:

- Cook condensed milk and butter in a Pyrex dish in a microwave oven for 3 minutes; stir with a spoon after every 10 seconds.
- When milk turns golden remove from microwave.
- When cool, make small balls and coat with chocolate.
- Put chocolates in paper cups and refrigerate.

ترکیب:

ایک پارکس کی ڈش میں کنڈینسڈ ملک اور بھسن ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں 3 منٹ کے لئے گرم کریں۔ اس دوران ہر 10 سیکنڈ کے بعد چمچ چلائیں۔ جب آمیزہ سنہری ہو جائے تو اسے مائیکرو ویو اوون سے نکال لیں۔ جب تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس کی چھوٹی چھوٹی گیندیں بنائیں اور چاکلیٹ میں لپیٹ لیں۔ چاکلیٹس کو کافینڈ کی پیالیوں میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں۔

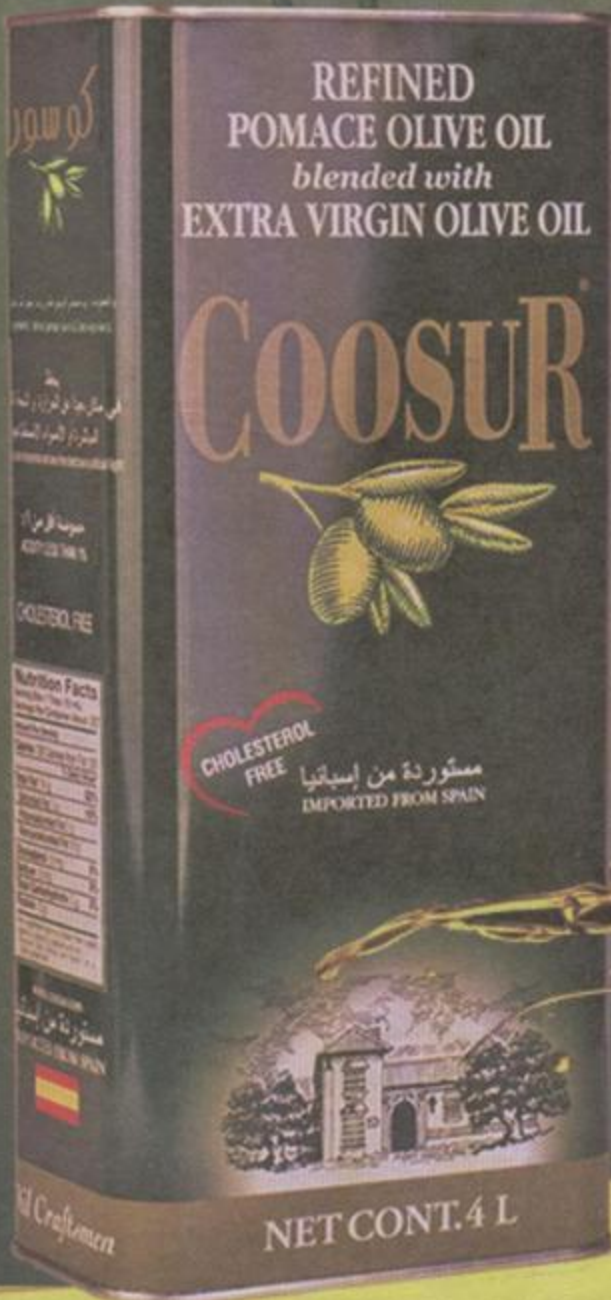


COOSUR

دوا - غذا - شفاء

50%

Consumed Less than Ordinary Cooking Oils. Hence COOSUR OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.





LIVELY WEEKENDS



Malaysian Curry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onions	2
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Coconut milk	1 cup
Green chillies	4
Lemon juice	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Fennel powder	1 tsp
Curry leaves	6
Salt	to taste
Dried, round red chillies	6
Oil	½ cup
Fresh coriander	4 tbsp

Method:

- Blend yogurt, onion and green chillies in a blender and remove in a bowl.
- Add chicken pieces and remaining ingredients; keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot on low flame till dry.
- Add coconut milk and cook for few minutes; dish out.
- Heat oil in a frying pan and fry red chillies and curry leaves; pour on dish; serve hot.

ملائیشین کری

اجزاء:

½ کلو	مرقی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 عدد	پیاز
ایک پیالی	دہی
2 چائے کے چمچے	پسٹا ہوا اسن اورک
ایک پیالی	ٹاریل کا دودھ
4 عدد	ہری مرچیں
4 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سونف
6 عدد	کرچی پتے
6 عدد	سونگھ گول لال مرچیں
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل
4 کھانے کے چمچے	ہر اوضیاء

ترکیب:

بلنڈر میں دہی پیاز اور ہری مرچیں ملا کر پیس میں اور ایک پیالے میں نکال لیں۔ اس میں مرقی کی بوٹیاں اور باقی اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دیکھی میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹاریل کا دودھ ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر ڈش میں نکال لیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچیں اور کرچی پتے تل کر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD

شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جونگڑھ اسٹیٹ



360 سال
کئی صدیات



عزت مآب جناب نواب آف جونگڑھ اسٹیٹ جہانگیر خانجی، بنیادہ نقشبند حضرت سلطان بابہ
حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

خاص امراض کا علاج

محفوظ خانہ المرسلین تمام اقوام و اہم کے لئے ایک نسخہ شفاء لے کر آئے۔ آپ کا یہ
آخری عظیم خدائے مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے
کیساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو
حرز جان ملا یا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔

مرض قلب (کتاب نمبر 1)

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں ذہانی
سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل دھڑکا شروع ہوتا
ہے مانتے پر پینہ آتا ہے اور سبہ سدا ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر بعد طبیعت
دوست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد آتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے یہ
درد کبھی شہدے اور کبھی ہلکے ہوتا ہے اسے کبھی گرائی رپورٹ میں ڈاکٹر نے دل کی دوشریا
نیم بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں پائے پاس سے ڈرنا ہوں میرے ایک دوست
نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے علاج
کر دیا اور وہ اب تک نارمل ہے اور میرے بہنوئی جسے دل کا مرض لاحق تھا تین
سال قبل ڈاکٹر نے پائے پاس کا کچا تھا مگر میرے دوست کے اصرار پر آپ سے

دوا نسخہ قلب خاص منگو کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے بالکل صحت یاب ہیں
برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر ارسال کر دیں
میں تازہ کی آپ کو دعائیں دوں گا (میں نے رپورٹ ای میل کر دی ہیں)
جواب: عبدالمعید دارقی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے
اختلاج قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کر لیں انشاء اللہ دل کا
مرض تاحیات نہ ہوگا۔

قد میں اضافہ (کتاب نمبر 2)

(ریاض اکبر کراچی 21 سال، مزاجہ دہلی 22 سال، فقیر خان شاہجہ 18 سال)
(انیٹا پائٹل ممبئی بھارت 21 سال) (ہار خان مردان 19 سال)
(زویہ قمر لاہور 18 سال) (سانہ کراچی 20 سال) (عارف چاویہ
کوئٹہ 22 سال)

سوال: ان تمام قارئین کا پائٹ کورس کے استعمال سے اگلے قدم میں حیرت انگیز
تیزی سے اضافہ شروع ہو گیا ہے اور یہ اپنے علاج سے بہت خوش ہیں اور یہ کہتے
ہیں کہ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کمتری ختم ہو گیا ہے اور انشاء اللہ اگر ہمارے قدم میں
اضافہ اضافی تیزی سے ہوتا رہا تو ہم جلد ہی بڑے قدم والوں میں شمار ہو جائے گے ہم
آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

جواب: کورس کو ختم ہونے سے پہلے منگوائیں انشاء اللہ ہر ماہ قدم 2 انچ تک کا
اضافہ یقینی ہے اس کا جواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ 4 سے 6 انچ تک
قدم بڑھے گا دودھ دی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ
لیں اور خوش رہیں، حسد، جھوٹ، کینہ اور بغض سے بچیں۔ بیوقوفی تیار ادا کریں۔
100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج کی ہدایات پر 100% عمل
کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

موتا بے کے مسائل

(کاشف کراچی 20 سال، بخش دہلی 23 سال، ذیشان خیامی دہلی 18 سال)
(انیٹا چاویہ لاہور بھارت 21 سال) (اسامیل خان پشاور 19 سال)
(زویہ قمر لاہور 18 سال)

یہ سب خواہ مخواہ کہتی ہیں کہ وہ اپنے موتا بے کی وجہ سے بے حد پریشان ہیں اور کسی
محل میں جانے سے کتراتے ہیں کہیں تھکے نہ لگنا نہ دین جانیں اپنے آپ کو بچا کر
نے کی تمام تدابیر کر چکی ہیں مگر ہماری خوشی کی انتہا نہیں ہے حکیم صاحب کے تجویز

کر دو سہلک کورس کے چند ماہ کے استعمال سے ان سب کا وزن تیزی سے کم ہوا
۔ (فضیل شاہ دہلی) کہتی ہیں کہ تین ماہ کے سہلک کورس سے 23KG وزن کم
ہوا، صائمہ (ڈیٹس لاہور) دو ماہ میں 14KG وزن کم ہوا، انیٹا کمار (دہلی) تین ماہ
میں 22KG وزن کم ہوا، مسز قبیل (سعودی عرب) ایک ماہ میں سہلک کورس
سے 07KG وزن کم ہوا، مسز سلیم جعفری (بنگلور بھارت) تین ماہ میں 21KG
وزن کم ہوا، مسز مریم اعظم (کینیڈا) 18KG، عالیہ (جونگڑھ بھارت)
35KG، شبنم زریب (کراچی) نے 27KG وزن کم کیا۔

سوال: سحر یہ خان (پشاور) حکیم صاحب ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے
اسکے ساتھ لیکور یا کبھی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر قاضل پال اور رگت سیا
ہی مائل ہو رہی ہے تین سال قبل میرا وزن 52KG تھا جب کے میرا
وزن 115KG ہے شدید الجھن کی شکایت ہوں خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرمادیں میں
تازہ کی آپ کی مشکور ہوگی۔

جواب: محترمہ سحر یہ خان صاحبہ آپ میٹابولک سسٹم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی کی
شکایت ہیں جس کی وجہ سے وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کا مگر ثبات نہیں ہو
رہی کورس منگوائیں انشاء اللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 5 سال پہلے والی پوزیشن
پر واپس آجائیں گی۔

دن ملک اور دیگر مشرق کے مریض ہم سے ادویات بڑھ رہے ہیں پائل طلب کر سکتے ہیں۔
نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ
ایزی پیس ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں
شفاء منجانب اللہ

موتا پا کورس پر صرف 6,500/- گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھانٹوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف 6,500/- شوگر، امراض قلب، سپائٹائٹس، فالج، لتو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد
ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکور یا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ قشریہ لائسن یا ای میل کریں
کراچی، رووالپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپنا کنٹنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic
Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari
CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070
ایم اے جناح روڈ 10/10/5 فلور، مہاراجہ روڈ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | ڈیٹس فون: 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر C-21، قادیان کمرشل ایریا ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872
www.pdfbooksfree.pk



LIVELY WEEKENDS



Mint Chocolate Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	225 grams
Baking powder	1 tbsp
Cocoa powder	4 tbsp
Castor sugar	225 grams
Butter	225 grams
Eggs	4
Mint essence	1 tsp
Chocolate chips	100 grams

Icing ingredients

Icing sugar	225 grams
Mint essence	1 tsp
Green food colour	few drops
Butter	125 grams
Big chocolate chips	for garnishing

Method:

Mix butter, sugar and eggs in a bowl with an electric beater.
Add flour, essence, cocoa powder, baking powder and chocolate chips and mix with a spoon.
Get paper-cups in a muffin tray; fill batter with a spoon in cups. Bake in a pre heated oven at 160°C for 20 minutes.
Mix icing ingredients in a bowl with an electric beater fill piping bag with it and decorate cupcakes with icing arrange chocolate chips on top. Serve

منٹ چاکلیٹ کپ کیکیس

اجزاء:

225 گرام	میدہ (پھنسا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
4 کھانے کے چمچ	کوکو پاؤڈر
225 گرام	کاسٹر سکر
225 گرام	بٹیر
4 عدد	اندے
ایک چائے کا چمچ	پودینے کا ایسنس
100 گرام	چاکلیٹ چپس
225 گرام	آئسنگ کے اجزاء:
225 گرام	باریک پیسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	پودینے کا ایسنس
چند قطرے	ہزارنگ
125 گرام	بٹیر
بڑے والے	چاکلیٹ چپس
سجانے کے لئے	

ترکیب:

ایک پیالے میں بٹیر، چینی اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں میڈہ، ایسنس، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور چاکلیٹ چپس ڈالیں اور پیچھے کی مدد سے ملا لیں۔ مٹن ٹرے میں پیپر کپس سیٹ کریں اس میں پیچھے کی مدد سے آمیزہ ڈالیں اور ٹرے کو پہلے سے گرم 160°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالی میں آئسنگ کے اجزاء، الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیکیس کے اوپر سجائیں ان پر چاکلیٹ چپس لگا کر پیش کریں۔



وہی مزہ ہر بار

شان نے بدلا ہے اپنا انداز، نئے شوخ رنگوں کے ساتھ



LIVELY WEEKENDS

Potato, Peas and Raisin Kebabs

Ingredients:

Peas (boiled and mashed)	1/2 kg
Potatoes (boiled and mashed)	1/2 kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Desiccated coconut	1/2 cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Raisins	1 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lettuce (finely cut)	or decoration

Batter ingredients

Gram flour (sieved)	1/2 cup
Refined flour	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Baking soda	1 pinch
Turmeric powder	1/4 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for frying

Method:

- Mix peas, coconut, raisins, ginger, coriander, green chillies, lemon juice and salt in a bowl.
- Spread little potato on your palm; put little pea mixture in the centre and shape into small kebab. Repeat process to make more kebabs.
- Mix batter ingredients in a bowl. Coat kebabs with it.
- Heat oil in a wok and fry kebabs golden; dish out.
- Decorate dish with lettuce and serve.

آلو اور مٹر کے کشمش کباب

اجزاء:

1/2 کلو	مٹر (اُبلے اور بھرت کئے ہوئے)
1/2 کلو	آلو (اُبلے اور بھرت کئے ہوئے)
1/2 کلو	اورک (چوپ کی ہوئی)
1/2 کلو	پہا ہونا میل
1/2 کلو	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
1/2 کلو	ہر اوضیا (چوپ کیا ہوا)
1/2 کلو	کشمش
1/2 کلو	لیمونس کا رس
1/2 کلو	نمک
1/2 کلو	تیل
1/2 کلو	سلا پتے (ہار یک کئے ہوئے)

آ میزے کے اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	میدہ
1/2 کلو	پسی ہوئی لال مرچ
1/2 کلو	کھانے کا سوڈا
1/2 کلو	پسی ہوئی ہلدی
1/2 کلو	نمک
1/2 کلو	تیل
1/2 کلو	تیلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مٹر، ناریل، کشمش اورک، اوضیا، ہری مرچیں، لیمونس کا رس اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی پر تھوڑا سا آلو لیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا مٹر کا آمیزہ ڈالیں اور کباب بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کباب تیار کر لیں۔ ایک پیالے میں آ میزے کے اجزاء ملا لیں کباب اس میں لٹکیں لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں ڈش کو سلا پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Winning hearts
for generations

coroli®

The Original Cooking Oil

Experience the Goodness of Nature

Coroli Corn oil makes your food delicious and healthy.





چھوٹی سی اجوائن بے شمار فوائد

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے

لیموں کے رس میں ڈالیں اور اسے سائے میں رکھ کر خشکائیں۔ اس میں تھوڑا سا کالا نمک ملائیں اور نیم گرم پانی کے ہمراہ دن میں 3 مرتبہ کھائیں۔ اگر پیٹ میں مستقل درد رہتا ہے تو ایک چائے کا چمچ سونف اور 2 چائے کا چمچ اجوائن کو 2 پیالی پانی میں ہلکی آگ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اسے چھائیں اور ہر کھانے کے بعد ایک پیالی پئیں۔ گیس کی بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے اورک کا پاؤڈر اجوائن اور کالا نمک ملائیں۔ گیس ہونے کی صورت میں اس کی تھوڑی سی مقدار کھالیں۔

ٹشو پیج میں اجوائن لپیٹ کر منگھیں۔ نہ صرف شدید سرد بلکہ دردِ حقیقہ (migraine) بھی بھاگ جائے گا۔

اجوائن کو پیس کر دہی میں ملائیں اور چہرے پر لگا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اس سے دانوں کے نشان ہلکے پڑ جاتے ہیں۔

وزن کم کرنے میں بھی اجوائن معاون ثابت ہوتی ہے۔ 2 پیالی پانی میں تھوڑی سی اجوائن ڈال کر ہارمنل پینے سے جسم کی اضافی چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچ اجوائن کھانے سے ایک ماہ میں 4 سے 5 کلو تک وزن میں کمی کی جاسکتی ہے۔

کالازیرہ مارچوپ (asparagus) ہفتی دانے اور اجوائن ہم وزن ملا لیں۔ روزانہ صبح نہار مناس آمیزے کا 1/2 چائے کا چمچ کھانے سے جوڑوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

ایک پیالی پانی میں 3 کڑھی پتے 2 کشمش ایک چٹکی اجوائن اور ایک چٹکی پھنسی ڈال کر تھوڑی دیر تک پکا لیں اور اسے چھان کر پی لیں۔ اگر بال سفید ہو رہے ہوں تو روزانہ یہ پانی پئیں اور پھر اثر دیکھیں۔

ذیابیطس کی شکایت کی صورت میں نیم کے پتے سائے میں سکھائیں۔ انہیں پیس کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ ایک چائے کا چمچ نیم کا سونف ایک چائے کا چمچ دودھ 1/2 چائے کا چمچ اجوائن 1/2 چائے کا چمچ پسا ہوا سفید زیرہ ملا کر روزانہ رات میں پانی کے ہمراہ کھالیں۔ ■

اجوائن کا استعمال بطور دوا زمانہ قدیم بلکہ قبل از مسیح سے ہو رہا ہے۔ کون ہے جو اجوائن کی افادیت سے واقف نہیں۔ سیاحی مالک بھورے رنگ اور تیز خوشبو کی مالک اجوائن کی 2 مشہور اقسام ہیں: چلی دیسی اور دوسری خراسانی۔ اجوائن کو عربی میں کون طوکی فارسی میں تخم بنگ اور انگریزی میں کیروم سیڈز (carom seeds) کہتے ہیں۔ اجوائن جڑی بوٹیوں سے تعلق رکھنے والا سدا بہار پودا ہے جس میں سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ ان میں چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جو بطور مصالحہ بھی استعمال ہوتے ہیں۔ جب یہ بیج پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو انہیں جھاڑ کر الگ کر لیا جاتا ہے۔ ان بیجوں کو ہم اجوائن کے نام سے جانتے ہیں۔

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال فالج اور اعصابی طور پر کمزور مریضوں کے لئے انتہائی مفید ہے یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے اور دل کو طاقت دیتی ہے۔

اگر چہرے اور ہاتھ پیروں میں سوجن آ جاتی ہو تو اجوائن کو شہد کے ہمراہ کھائیں۔ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کریں اور باریک کیڑے میں باندھ کر منگھیں۔ اس سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ہلکا پڑ جاتا ہے۔

اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے آلتی فور آرک جاتی ہے اور یہی چند دانے منہ کا خراب ذائقہ بھی ٹھیک کر دیتے ہیں۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق اجوائن میں لیوٹینل (luteonil) نامی ایسا قدرتی مرکب پایا جاتا ہے جو بڑی عمر میں یادداشت کی کمزوری اور بھولنے کے مرض سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک کھانے کے چمچ اجوائن میں ہم وزن سفید زیرہ اور ایک چٹکی اورک کا پاؤڈر ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے تیزابیت سے جب کہ تھوڑی سی اجوائن پانی کے ہمراہ پینے سے جگر اور آنتوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔

بھوک نہ لگتی ہو اور پیٹ اکثر و بیشتر خراب رہتا ہو تو 3 چائے کے چمچ اجوائن کو 2 چائے کے چمچ



/perfectairfreshener



Perfect[®]

Freshener



**IMPRESSIVE
FABULOUS
ODORS
IN A GREAT
RANGE**

بیماریوں سے بچنے کے لئے لہسن کھائیں

زمانہ قدیم سے مستعمل لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے

لہسن گزشتہ پانچ ہزار سال سے مختلف امراض میں بطور دوا استعمال ہو رہا ہے۔ یہ دوسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے جوے والے لہسن عام استعمال ہوتا ہے جب کہ بڑا کی شکل کا پہاڑی لہسن جس میں پھانسی نہیں ہوتیں کم ملتا ہے تاہم اس کے اثرات زیادہ تیز ہیں۔ لہسن کو عربی میں فوم فارسی میں سیسراگنریزی میں گارلک روٹ اور پنجابی و سندھی میں قھوم کہتے ہیں۔ ایک مصری دستاویز کے حوالے سے 1550 سال قبل مسیح لہسن سے 22 امراض کی دوائیں تیار ہوئیں۔ روس کے ماہر علم طبوعات ”پائون دی ایلڈر“ نے اسے 66 قسم کے امراض کا علاج تحریر کیا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر ”جی لی چانک“ اور ”مارگریٹ جانسن“ سینڈی گا یونیورسٹی میں ریسرچ کیسٹ بھارت کے ٹیگور میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ”آرون“ کے علاوہ چین اور جاپان میں پیشتر ڈاکٹروں نے لہسن کو بیماریوں کا علاج دہندہ قرار دیا ہے۔ دنیائے طب کے بااثر اطباء نے ڈھائی ہزار سال قبل مسیح لہسن کو قبض کشا کہنے کی ساتھ روزمرہ کی دوا قرار دیا تھا۔ پیغمبر اسلام محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاں بہت سے امراض کا علاج قرار دیا تھا وہاں کچھو کے کانٹے پر لہسن کا پانی استعمال کرنے کی ہدایت کی تھی۔

لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے۔ ایک جدید تحقیق کہتی ہے کہ لہسن کئی بیماریوں خصوصاً دل کے امراض سے بچاؤ میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق کچا لہسن اور اپنی اصل خوشبو کے ساتھ لہسن دل کے امراض کے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔ یونیورسٹی آف کینٹی کٹ کے اسکول آف میڈیسن کے سائنس دانوں کو کبلی باراس بارے میں حوس شوہد ملے ہیں کہ تازہ کچلا ہوا لہسن خشک لہسن کی نسبت دل کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ ماہرین کی ایک ٹیم نے یہ تجربہ چھوہوں پر کیا۔ انہوں نے 30 دن تک چھوہوں کو لہسن کھلایا۔ ان کی تحقیق سے یہ ظاہر ہوا کہ لہسن کے زیادہ تر فائدے اس کے اندر موجود غیر تکسیدی مرکبات کی وجہ سے نہیں ہوتے جیسا کہ عام طور پر سمجھا جاتا ہے بلکہ ان مرکبات کے بجائے لہسن میں موجود ہائیدوجن سلفائیڈ وہ واحد کیمیائی جزو ہے جو لہسن کو کاٹنے یا کھلنے کے نتیجے میں بنتا ہے دراصل دل کے لئے سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے یہ جزو خون کی نالیوں کو کشادہ کر دیتا ہے۔ تحقیقاتی ٹیم کے ایک رکن دیک کاس کا کہنا ہے کہ خون کی نالیوں کے کشادہ ہونے سے ان میں دوران خون بہتر ہو جاتا ہے اور اس طرح دل کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تاہم ان کا کہنا ہے کہ جب لہسن کو پکالیا جاتا ہے تو اس میں ہائیڈروجن سلفائیڈ پیدا نہیں ہو سکتا۔

اس کے علاوہ لہسن سے جن امراض میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے ان کی فہرست طویل ہے جیسا کہ بال خوری کی بیماری جس میں بھنوکوں اور مونچھوں کے بال گر جاتے ہیں۔ لہسن میں کرسر ملتا کر لگائیں تو بال دوبارہ آگ آتے ہیں۔ لہسن بیماریوں سے بچاتا ہے خون کے دباؤ کو کم رکھتا ہے۔ صبح نہار منہ ایک دو کچا لہسن کھاتے رہنے سے دل کے امراض نہیں ہوتے۔ لہسن کے استعمال سے نسیں پھیل جاتی ہیں اور فشار خون خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ باضمہ خراب ہونے کی صورت میں لہسن کی چٹنی بنا کر کھائیں تو معدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن میں سردی اور دائمی نزلہ و زکام دہہ کھانسی امراض تنفس آنتوں کی بیماریاں امراض جلد باند فشار خون قلعہ ریشہ نسیان بہر اپن سلطان ذیابیطس درد دسرا واز بیشمن مرغی چپ دق اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول جیسے بے شمار امراض کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔

WITH
200 ML PACK



Tops Food & Beverages

3- National Park Road, Rawalpindi, Pakistan. E-mail: tops@comsats.net.pk

www.pdfbooksfree.pk

Just Chill



TOPS

(An ISO 9001 & HACCP
Certified Company)





FORVIL COSMETICS

BIO-AMLA Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

*kion-kay hai
ballon
ka ma'mla!*



پاکستان کا ہر گھر۔۔ کرے لمبے بالوں پہ فخر

آپ کے بالوں کی خوبصورتی کا رشتہ ہے قدرت سے اور قدرت کی طاقت کو سمیٹ رکھا ہے
بائیو ہر بزنے صرف ایک بوتل میں۔

جس سے بے بال لمبے، گھٹنے اور پچھلے اندر سیاہ

کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ پاکستان کے ہر گھر میں لمبے بال پسند کیے جاتے ہیں۔



<http://www.forvilcosmetics.com>
Bio Help Line 0800 00028

www.pdfbooksfree.pk

مصالحہ ٹپس

ہلکا لیون اور جھنجی کے آمیزے کو چہرے پر ملیں۔ بلاناغہ یہ عمل دہرانے سے چہرے کے داغ دھبے جھانپیاں اور دانے صاف ہو جائیں گے۔

ہلکا جسم میں حیاتین اور معدنیات کی ضرورت کو پورا کرنے کا سب سے بہترین اور اولین ذریعہ انڈے ہیں۔ انہیں اُبال کر کھائیں یا تھل کر یہ جسم کی معدنیات اور حیاتین کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

ہلکا دہی اگر بہت کھنی ہوگئی ہے تو اسے ضائع کرنے کے بجائے اس میں چاندی کے زیور بھگو دیں اور تھوڑی دیر بعد صولیں زیور بالکل چمک اُٹھیں گے۔

ہلکا قالین پر اگر چائے گر جائے تو اس جگہ فوراً پا ہوا نمک چھڑک دیں خشک ہونے پر گیلے کپڑے سے صاف کر لیں چائے کا دھبہ غائب ہو جائے گا۔

ہلکا چمڑے کی اشیاء کو چمکانے کے لئے نرم کپڑے کو لیون کے رس میں ڈبو کر ان اشیاء پر رگڑیں چمڑے کی اشیاء چمک اُٹھیں گی۔

ہلکا ایش ٹرسے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں سگریٹ کی ٹوآپ کے علاوہ دوسروں تک نہیں پہنچے گی۔

ہلکا کھانا پکانے کے دوران پیاز لال کرنے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے تاہم اگر پیاز کو تیلنے کے دوران اس میں چکنی بھر نمک ڈال دیں تو پیاز فوراً لال ہو جائے گی۔

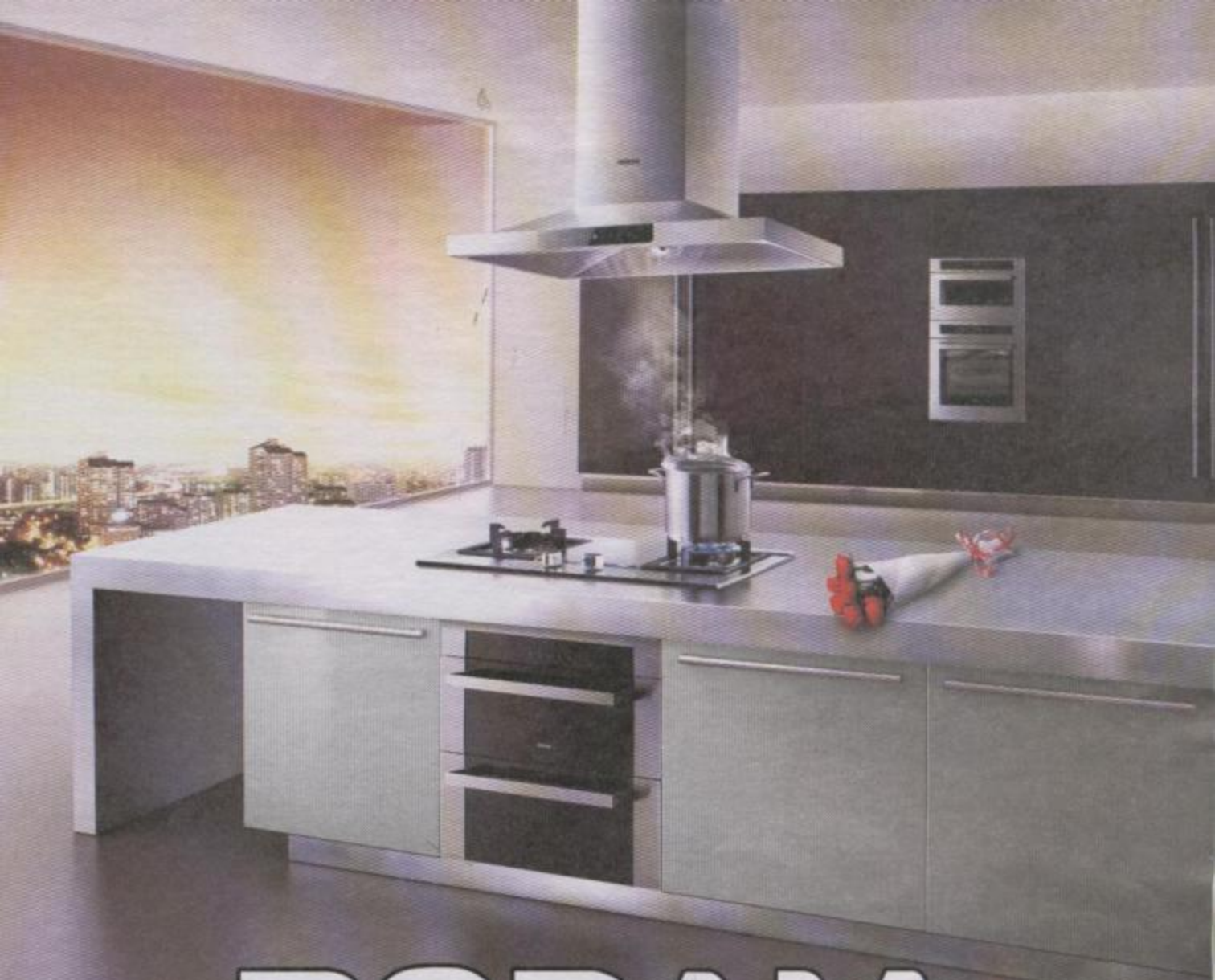
ہلکا اگر اسنے عام توے کو نان اسٹک توے میں بدلنا ہے تو آلو یا پیاز کے ایک کلوے کو پہلے ہلکے گرم تیل میں بھگوئیں پھر اس میں نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر توے پر اچھی طرح سے رگڑیں۔ آپ کا نان اسٹک تو اُتیار ہے۔

ہلکا اگر دانت صاف نہیں ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ نمک اور شہد ملا کر اس سے دانت صاف کریں دانت چمک اُٹھیں گے۔ اس کے علاوہ اگر کھانا کھانے کے بعد کوئی پھل کھالیا جائے تو دانتوں پر سیل نہیں جمتی۔ لیون اور نمک کے آمیزے سے دانت برش کرنے سے بھی پہلے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔

ہلکا دھوپ میں نکلنے سے جل جانے والی رنگت کو درست کرنے کے لئے مسلا ہوا بچھا اور شوکھا ہوا دودھ ملا کر آمیزہ بنائیں چہرے کو پانی سے اچھی طرح سے دھو کر خشک کریں اور یہ آمیزہ چہرے اور گردن پر لگائیں۔

ہلکا چہرے پر دانے نکل آئیں تو کالی مرچوں کو گھس کر چہرے پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے صاف ہو جائیں گے۔





ROBAM

— Enjoy Cooking Life —

Specialized in High End Kitchen Appliances for 34 Years, Keeping Leading Sales for 15 Years

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



Dual Core Absorber



CIOF
China Industrial Design Award



ROBAM - PAKISTAN

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.

Ph. 042-35777612-4 Fax. 042-3539345 Email: feedback@robampakistan.com Website: www.robamglobal.com

www.pdfbooksfree.pk



ٹوٹکے

نیل پالش کے داغ دور کرنے کے لئے

اگر کسی کپڑے پر نیل پالش کا داغ لگ جائے تو اسے پہلے نیل پالش ریموور سے منائیں۔ اسی جگہ پر مٹھا سوڈا لگا کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر صاف پانی سے دھو لیں۔

سر میں درد کے لئے



چائے کے شٹے تھوڑے میں لیموں کا رس ملا کر اسے بچے کے ماتھے، گلے اور گالوں پر لگا سنا لگائیں اس سے سر میں درد ختم ہوگا۔

شوکھے ہونٹ تروتازہ بنانے کے لئے

اگر ہونٹ زیادہ شوکھے ہوں تو بالائی 'عرق گلاب' اور گیسرین ہم وزن لے کر انہیں رات کو سوتے وقت لگائیں۔ جلد ہی ہونٹ تروتازہ ہو جائیں گے۔

مٹی کی ہانڈی مضبوط بنانے کے لئے



مٹی کی ہانڈی پر بغیر دھوئے اندر باہر سرسوں کا تیل لگا کر پورا دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ دوسرے دن اسے دھو کر استعمال کریں ہانڈی مضبوط ہو جائے گی۔

ناخن کھانے کی عادت چھڑانے کے لئے

بعض لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ناخن کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھڑانے کے لئے ناخنوں پر نیم کا عرق لگائیں۔ اب جب بھی آپ ہاتھ منہ میں لے جائیں گے تو کڑواہٹ محسوس کر کے ہاتھ ہٹالیں گے۔ چند ہی دنوں میں ناخن چپانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔

مڑ محفوظ کرنے کے لئے



زیادہ تعداد میں مڑ محفوظ کرنے کے لئے انہیں چھیلیں۔ ایک دیکھی میں پانی اُبالیں اس میں ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ چینی ڈالیں اور فوراً ہی مڑ چھان لیں۔ انہیں ابتر ٹائٹ قھیلیوں میں بھر کر چھبیس اور سال بھر مزے سے پکائیں۔

دانت آرام سے نکالنے کے لئے



تو سے کو اچھی طرح سے دھو کر چھلے پر رکھیں شہاگے کا ایک ٹکڑا اس پر رکھیں تو ایسے ہی گرم ہوگا شہاگہ جل جائے گا پتہ لہانہ کر دیں۔ 3 کھانے کے چمچ شہد لیں اس میں گڑ کی تیلی کی مدد سے شہاگے کا ٹکڑا ڈال دیں۔ دن میں 3 سے 4 مرتبہ انگلی کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس سے بچے آسانی سے دانت نکالیں گے اور مونے بھی ہوں گے۔



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



www.happilacpaints.com



www.facebook.com/happilacpaints

www.pdfbooksfree.pk



آبرہو ہمیشہ

صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک





OLIVES & OLIVE OIL



Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اینٹوں سے پیار ہے





SALE BIG SALE BIG SALE BIG SALE BIG SALE BIG SALE

SONEX

Life is more *Precious*
than price

die cast non stick ceramic coating



Splendor Mini

8 pos Kitchen Set

Pot-1 (3Ltr)
Pot-2 (5Ltr)
S.Pan (2Ltr)
Fry Pan (2Ltr)
H. Plate (2Ltr)



Discounted Price:
4250/- & Get

Marvel
hot plate
24cm Free
worth Rs:
620/-

Omega Falcon

9 pos Kitchen Set

Pot-2 (5Ltr)
Pot-3 (7Ltr)
Fry Pan (2Ltr)
Vok (6Ltr)



Discounted Price:
4299/- & Get

Marvel
hot plate
24cm Free
worth Rs:
620/-

Splendor

11 pos Kitchen Set

Pot-1 (3Ltr)
Pot-2 (5Ltr)
Pot-3 (7Ltr)
Vok (6Ltr)
S.Pan (2Ltr)
Fry Pan (2Ltr)



Discounted Price:
7200/- & Get

Marvel
hot plate
30cm Free
worth Rs:
850/-

Omega

11 pos Kitchen Set

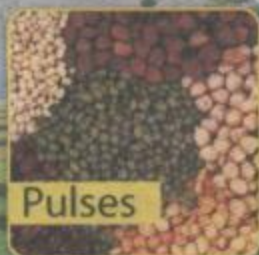
Pot-1 (3Ltr)
Pot-2 (5Ltr)
Pot-3 (7Ltr)
Vok (6Ltr)
S.Pan (2Ltr)
Fry Pan (2Ltr)



Discounted Price:
6150/- & Get

Marvel
hot plate
30cm Free
worth Rs:
850/-

Discover the taste of...
Tradition



Pulses



Chikki Atta



Rice



Spices



Sugar



Dry Fruits



Bahadurabad | Awami Markaz | Nazimabad | DHA

Find us on: www.facebook.com/imtiazsupermarket or Call at 111-imtiaz (468-429)



زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔
 سپین سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے
 صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کئے۔

تو اب اپنا بے شمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیکھئے زیتون کی طاقت۔



GENOSA ID, S.A.
 Parque Tecnológico de Andalucía
 29590 Carpenilllos, Málaga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
 An ISO 9001 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY



CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A, D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With $\Omega 3$ & $\Omega 6$ - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice



PANAH

Recommended by
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases."

سُوفی سوپ

وہ صفائی کر دکھائے
جو کوئی اور نہ کر پائے

صوفی سوپ تمام پاؤڈروں اور صابنوں سے بہتر



Blending Healthy Taste

for milkshakes, food drinks & cocktails



True Compact

The **KENWOOD** blenders bring together a new stylish, compact space saving design, versatile attachments, and high performance making it an excellent addition to the growing range of new blenders.

www.rni.com.pk

UAN: (021) 111-764-764

Join **KENWOOD**, PAKISTAN



2

SPEED



BL380

BL480

KENWOOD
CREATE MORE



FOTILE



LAHORE

042-36308811

042-36316119

UAN 042-111-13-15-17

ISLAMABAD

051-5709215

051-5709216

051-2804161

KARACHI

021-35872255

021-35872266

UAN 021-111-13-15-17

Stillman's®

SKIN BLEACH CREAM

Get Noticed!



اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم
کا باقاعدہ استعمال آپ کی جلد کو نکھار کر
اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں، ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



www.stillmans.com



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700

تفصیل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ڈیپو پاکستان میں اور بائیں موڑنے پر ہولوگرام میں درج ہونی چاہیے۔
اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پکیٹان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد و دوکار سے خریدیں۔

www.pdfbooksfree.pk

کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

پیش ہے

سن اورائل

ڈالدا

Lo-Absorb Technology™ کے ساتھ



PG-1364-2023(PT)



www.pdfbooksfree.pk